

0~6岁宝宝 特效功能 食疗方

梁芙蓉 主编

北京大学第一医院儿科主任医师、教授
中国优生科学协会临床营养工作组委员会委员
中国妇联“心系新生命”组委会专家



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

0~6岁宝宝特效功能食疗方 / 梁芙蓉主编. — 北京：电子工业出版社，2017.4

ISBN 978-7-121-30993-9

I. ①0… II. ①梁… III. ①小儿疾病—食物疗法—食谱

IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第038136号

策划编辑：周 林

责任编辑：刘 晓

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：192千字

版 次：2017年4月第1版

印 次：2017年4月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

前言

“我家宝宝8个月了，前段时间咳嗽得面红耳赤，药又喂不进去，真是心疼死我了，恨不得自己替他咳嗽……希望我的宝宝再也不要咳嗽了。”

——乐乐妈妈

“我家宝宝3岁了，总是生病，医生说是免疫力低下导致的，后来通过锻炼和饮食调理得到了一定的改善，希望我的宝宝不要生病，健康、快乐地成长。”

——欢欢妈妈

看着可爱活泼的宝宝，爸爸妈妈总是希望他能健康、快乐地成长。0~6岁是宝宝成长的关键期，这个阶段宝宝的各个系统发育还不完善，抵抗力差，免疫力低下，经常会受到各种常见病的骚扰，如发热、咳嗽、腹泻、厌食、上火、过敏等，爸爸妈妈常常会手足无措。殊不知，只要我们平时注意宝宝的护理和饮食调理，就能将这些病扼杀在“摇篮”中，甚至还能增强宝宝的免疫力、健脑益智、养眼护发等，为宝宝以后的身体健康打下良好的基础。

爸爸妈妈就是宝宝最好的营养师。爸爸妈妈的细心呵护是宝宝健康成长的保证。爸爸妈妈对宝宝常见疾病多一些了解，就能使宝宝远离疾病、健康成长。

本书主要介绍了0~6岁宝宝常见疾病的护理和饮食调理，还有特效营养餐和对症小偏方推荐，帮助爸爸妈妈防患于未然，让宝宝远离疾病、健康成长。



宝宝呼吸系统疾病的食疗方



感冒

宝宝感冒有什么表现及具体病因是什么	14
怎样预防宝宝感冒	14
6个月内的宝宝坚持纯母乳喂养	14
宝宝应多补充抗感冒的营养素	15
宝宝要注意保暖	15
避免交叉感染	15
宝宝应积极锻炼	15
宝宝防感冒最重要的是洗手，在人多的地方要戴口罩	15
宝宝出现感冒该如何护理	16
让宝宝睡得更舒服	16
帮宝宝擤鼻涕	16
保持空气湿润	16
6个月内的宝宝吃母乳时应注意什么	16
6个月~1岁的宝宝依年龄添加辅食	16
尽量吃些流质和半流质的辅食	17
1岁以后的宝宝应补充蛋白质	17
1岁以后的宝宝应多补充水分	17
哪些情况下，宝宝必须马上就医	17

对症小偏方

葱白煮水 • 预防伤风感冒	18
香菇汁 • 治感冒的良药	18
紫苏粥 • 辅治风寒感冒	18

特效营养餐

宝宝感冒时宜吃的食物	19
胡萝卜泥 • 辅助治疗感冒	19

生姜梨水 • 辅助治疗风寒感冒	19
洋葱粥 • 增强免疫力	20
香菇胡萝卜面 • 增强抗病能力	20
南瓜粥 • 增强宝宝的食欲	20
鸡肉木耳粥 • 促进免疫功能	21
猕猴桃泥 • 对抗感冒病毒	21
香芹洋葱蛋黄羹 • 温补胃肠	21

发热

宝宝发热有什么表现及具体病因是什么	22
发热的利与弊有哪些	22
应该选择什么样的温度计	23
宝宝测体温想要准确，哪些细节不能忽视	23
宝宝体温本身有波动	23
运动对体温有影响	23
测量部位和方法有讲究	23
环境对体温的影响	24
怎样预防宝宝发热	24
0-6岁的宝宝饮食应遵循《中国居民膳食指南》	24
适当运动，有利于增强宝宝免疫力	24
宝宝出现发热该如何护理	25
宝宝刚开始发热和烧起来的护理区别	25
宝宝要多注意休息	25
保持宝宝身体清洁	25
何时给宝宝服用退烧药	25
宝宝退烧药的选择	26
宝宝高热会不会烧坏脑子	26
发热年龄、症状不同，饮食也不同	27
怎样给宝宝补充水分	27
哪些情况下，宝宝必须马上就医	27

🍵 对症小偏方

姜糖饮 • 发汗解表	28
双花饮 • 宣散风热	28
荷叶粥 • 宝宝发烧退热良方	28
芦根粥 • 清热除烦	28

🍴 特效营养餐

宝宝发热宜吃的食物	29
西瓜汁 • 降温、利尿	29
生菜西瓜汁 • 清热解毒、生津止渴	29
绿豆汤 • 清热、消暑	30
荸荠绿豆粥 • 清热润肺	30
冬瓜荷叶汤 • 清热化湿	30
绿豆山药饮 • 清热解毒	31
猕猴桃橙汁 • 解热止渴	31
消暑绿豆沙 • 清热降火	31

咳嗽

宝宝咳嗽有什么表现及具体病因是什么	32
怎样预防宝宝咳嗽	33
防咳先防感	33
季节更换, 宝宝要及时增减衣服	33
室内空气要清新	33
少去公共场所	33
宝宝出现咳嗽该如何护理	33
咳嗽时不宜给宝宝洗澡	33
宝宝咳嗽时, 怎样抱着更舒服	33
怎样注意宝宝居室的清洁	33
按揉膻中穴, 缓解咳嗽症状	33
宝宝受寒咳嗽的第一阶段, 应远离哪些食物	34
宝宝受寒咳嗽的第二阶段, 应吃什么	34
宝宝受寒咳嗽的第三阶段, 该怎么办	34
宝宝受寒咳嗽的第四阶段, 怎样防止反复	34
宝宝感冒快好时仍有寒咳嗽, 应吃什么	34
宝宝感冒快好时仍有热咳嗽, 应吃什么	35
秋天宝宝受凉后咳嗽怎么应对	35
哪些情况下, 宝宝必须马上就医	35

🍵 对症小偏方

糖蒜水 • 治风寒咳嗽	36
石菖蒲煎汁 • 治久咳	36

🍴 特效营养餐

宝宝咳嗽宜吃的食物	37
梨水 • 清心润肺	37
胡萝卜苹果汁 • 止咳润肺	37
百合粥 • 润肺止咳	38
白萝卜山药粥 • 补肺化痰	38
莲子百合羹 • 润肺止咳	38
银耳红枣雪梨粥 • 止咳化痰	39
蜂蜜蒸梨 • 利咽润喉	39
冰糖萝卜 • 防秋燥引起的咳嗽	39

肺炎

宝宝肺炎有什么表现及具体病因是什么	40
怎样预防宝宝肺炎	40
2岁以内的宝宝建议母乳喂养	40
给新生儿宝宝创造清洁的环境	40
增强宝宝体质	40
及时接种疫苗	40
宝宝出现肺炎该如何护理	41
严密观察宝宝的情况	41
什么样的室内环境适合肺炎宝宝	41
肺炎宝宝适合吃哪些食物	41
哪些情况下, 宝宝必须马上就医	41

🍵 对症小偏方

橄榄萝卜粥 • 止咳化痰	42
姜汁竹沥粥 • 清热降火	42
鲜藕茅根水 • 清热止咳	42

🍴 特效营养餐

宝宝肺炎宜吃的食物	43
山药二米粥 • 润肺益脾	43

胡萝卜山药粥 • 生津益肺	43
雪梨大米粥 • 生津润燥、清热化痰	44
薏米雪梨粥 • 润燥养肺	44
百合莲子绿豆粥 • 润肺止咳、滋阴润燥	44
莲子银耳粥 • 润肺排毒	45
百合银耳豆浆 • 清热止咳	45
冰糖炖雪梨 • 止咳化痰	45

扁桃体炎

宝宝扁桃体炎有什么表现及具体病因是什么	46
怎样预防宝宝的扁桃体发炎	46
增强宝宝身体抵抗力	46
及时给宝宝增减衣物	46
宝宝平常的饮食宜清淡	46
宝宝出现扁桃体炎该如何护理	47
什么样的室温能减少宝宝咽部刺激	47
如何保持宝宝口腔卫生	47
宝宝得急性扁桃体炎时应吃什么	47
宝宝得慢性扁桃体炎时应忌吃什么	47

哪些情况下，宝宝必须马上就医	47
----------------	----

对症小偏方

金银花粥 • 清热消炎	48
夏枯草鸡蛋水 • 防扁桃体炎	48
板蓝根柴胡水 • 消肿解毒	48
地黄鱼腥草泡脚 • 解炎症	48

特效营养餐

宝宝扁桃体炎宜吃的食物	49
豆腐粥 • 补充蛋白质、增强体力	49
百合银耳粥 • 润肺止咳	49
百合南瓜粥 • 缓解扁桃体炎症	50
双色豆腐 • 增强抵抗力	50
绿豆芽拌豆腐泥 • 润肺排毒	50
绿豆金银花豆浆 • 缓解肺炎症状	51
银耳雪梨豆浆 • 滋阴润肺	51
银耳雪梨汤 • 止咳化痰	51
专题：可爱又实用的餐具，让宝宝更爱吃饭	52



宝宝消化系统疾病的食疗方



腹泻

宝宝腹泻有什么表现及具体病因是什么	54
宝宝腹泻的分类	55
非感染性腹泻	55
感染性腹泻	55
宝宝大便偏稀一定是腹泻吗	55
宝宝腹泻要立即止泻吗	56
怎样预防宝宝腹泻	56

坚持母乳喂养、及时添加辅食，增强肠道免疫力	56
宝宝要勤洗手	56
奶具和餐具定时消毒	56
腹泻感染期应远离感染源	57
吃新鲜蔬果要注意卫生	57
避免长期使用抗生素	57
宝宝出现腹泻该如何护理	57
保持宝宝臀部清洁	57
拉拉小手，推推脾经，也能缓解宝宝腹泻	57

6个月内的宝宝腹泻时要继续坚持母乳 喂养和合理冲调配方奶	57
已开始添加辅食的宝宝，腹泻不同阶段的 饮食策略有区别	58
提防宝宝脱水	58
宝宝秋季腹泻有哪些表现	58
口服轮状病疫苗能有效预防腹泻	59
宝宝腹泻的危害	59
哪些情况下，宝宝必须马上就医	59

对症小偏方

炒米煮粥 · 止泻、促进消化	60
胡椒葡萄糖粉 · 治疗腹泻	60
山楂糖浆 · 治疗婴幼儿腹泻	60

特效营养餐

宝宝腹泻宜吃的食物	61
山药苹果泥 · 止泻、促进消化	61
蛋黄胡萝卜泥 · 缓解腹泻	61
胡萝卜热汤面 · 健脾胃、缓解腹泻	62
苹果红糖泥 · 抑制轻度腹泻	62
山药粥 · 缓解腹泻	62
葡萄干土豆泥 · 止泻、健脾胃	63
藕粉桂花糕 · 止泻、增强食欲	63
红枣苹果汁 · 温补胃阳	63

便秘

宝宝便秘有什么表现及具体病因是什么	64
宝宝排便间隔时间长是便秘吗	65
怎样预防宝宝便秘	65
饮食上应该注意这几点	65
让宝宝养成每天定时排便的习惯	65
及时给宝宝补充水分	66
宝宝出现便秘该如何护理	66
增加宝宝的运动量	66
正确使用开塞露	66
如何帮助宝宝养成定时排便的习惯	66
改善宝宝便秘应该怎么吃	67
宝宝大便带血怎么办	67
哪些情况下，宝宝必须马上就医	67

对症小偏方

芦荟叶汁 · 健胃理肠	68
蜂蜜土豆汁 · 润肠通便	68
蜂蜜香油 · 缓解便秘	68

特效营养餐

宝宝便秘宜吃的食物	69
红薯米汤 · 促进肠胃蠕动	69
苹果汁 · 缓解宝宝便秘	69
苹果胡萝卜香蕉汁 · 润肠通便	70
芋头红薯粥 · 促进排便	70
香蕉黑芝麻糊 · 润肠通便	70
魔芋香果 · 促进排便	71
蜜奶芝麻羹 · 润肠通便	71
奶香白菜汤 · 促进肠道蠕动	71

厌食

宝宝厌食有什么表现及具体病因是什么	72
怎样预防宝宝厌食	72
不要在宝宝面前评论饭菜	72
不要强迫宝宝进食	72
创造良好的进餐环境	72
增加宝宝的活动量	73
宝宝出现厌食该如何护理	73
按按中脘穴，提高宝宝食欲	73
怎样给宝宝创造良好的进餐环境	73
呵护宝宝的心理健康	73
如何提高宝宝进食的兴趣	73
哪些情况下，宝宝必须马上就医	73

对症小偏方

健脾饼 · 温胃健脾	74
四神方 · 健脾	74
陈皮粥 · 促进消化液分泌	74



特效营养餐

宝宝厌食宜吃的食物	75
红薯小米粥 · 促进消化	75
猪肝胡萝卜粥 · 增强食欲	75
山楂粥 · 开胃消食	76
白萝卜番茄汤 · 消食消滞	76
茄葱胡萝卜汤 · 理气、开胃	76
麦芽山楂粥 · 健脾养胃	77
牡蛎南瓜羹 · 健脑、补血、助消化	77
山楂麦芽饮 · 增强食欲、养胃润肺	77

积食

宝宝积食有什么表现及具体病因是什么	78
怎样预防宝宝积食	78
坚持母乳喂养	78
过早或过晚添加辅食都不好	78
给宝宝添加辅食要循序渐进	79
宝宝出现积食该如何护理	79
揉揉外劳宫穴，缓解宝宝积食	79
及时到户外活动	79
宝宝积食后应吃哪些食物	79
哪些情况下，宝宝必须马上就医	79

对症小偏方

瓜蒌仁汤 · 治疗胀满不食	80
芫荽汤 · 缓解胃积食	80
消化散 · 助消化	80

特效营养餐

宝宝积食宜吃的食物	81
番茄泥 · 促进宝宝消化	81
山楂鸡内金粥 · 健胃消滞	81
橘皮山楂粥 · 开胃消食	82
糯米山药莲子粥 · 养胃健脾	82
番茄鸡蛋疙瘩汤 · 促进消化	82
莲子花生糊 · 健脾和胃	83
山楂红枣汁 · 消食化滞	83
肉末番茄豆腐 · 帮助消化	83

呕吐

宝宝呕吐有什么表现及具体病因是什么	84
怎样预防宝宝呕吐	85
宝宝进食要定时定量	85
创造愉快的就餐氛围	85
宝宝出现呕吐该如何护理	85
大多数情况下，呕吐能自愈	85
呕吐后应如何正确抱宝宝，避免窒息	85
年龄不同，漱口方法不同	85
宝宝吐出来的奶流入耳朵怎么办	85
突然发热伴有呕吐应少量多次补水	85
没有发热的呕吐，要仔细观察呕吐后宝宝的状况	86
呕吐后不要频繁喂养	86
怎样给宝宝补水	87
呕吐后宝宝停食时间是多久	87
哪些情况下，宝宝必须马上就医	87

对症小偏方

山楂神曲粥 · 和胃止吐	88
丁香姜糖 · 温中散寒	88
甘蔗姜汁 · 和胃止呕	88
敷肚脐疗法 · 治神经性呕吐	88

特效营养餐

宝宝呕吐宜吃的食物	89
大米汤 · 补充水分	89
南瓜米糊 · 增强食欲	89
三角面片 · 利小便、除肺燥	90
鲫鱼姜汤 · 止呕、开胃	90
陈皮荷叶山楂饮 · 开胃止呕	90
芒果柠檬汁 · 益胃止呕	91
雪梨藕粉糊 · 补充营养、缓解呕吐	91
柠檬姜汁 · 缓解宝宝呕吐	91
专题：喂奶后要及时给宝宝拍嗝	92





宝宝其他疾病的食疗方



上火

宝宝上火有什么表现及具体病因是什么	94
如何测试宝宝上火的程度	95
自测内容	95
判断结果	95
宝宝上火有哪些用药误区	96
怎样预防宝宝上火	96
6个月内的宝宝应坚持母乳喂养	96
正确冲调奶粉能避免宝宝上火	96
让宝宝远离易上火的食物	96
宝宝出现上火该如何护理	97
推推天河水能缓解宝宝上火	97
常吃新鲜水果和蔬菜	97
宝宝应补充充足的水分	97
哪些情况下，宝宝必须马上就医	97

对症小偏方

蝉蜕黄柏金银花 · 赶走口腔溃疡	98
蒲公英绿豆粥 · 清热解毒	98
枇杷橘子汁 · 润肺去火	98

特效营养餐

宝宝上火宜吃的食物	99
黄瓜雪梨汁 · 清热去火	99
绿豆粥 · 解暑、降火	99
果珍冬瓜 · 利尿通便、降火	100
雪梨鸡蛋羹 · 生津润燥、降胃火	100
绿豆冬瓜汤 · 清热降火	100
绿豆海带汤 · 清心安神	101
苦瓜蜂蜜汁 · 清热降火	101

鸭蛋黄鸡肉粥 · 益气降火

101

食物过敏

宝宝过敏有什么表现及具体病因是什么	102
哪些宝宝容易发生食物过敏	102
引起宝宝过敏的食物有哪些	103
怎样预防宝宝过敏	104
2岁以内的宝宝建议母乳喂养	104
早期应谨慎选择配方奶粉	104
适当补充益生菌	104
合理给宝宝添加辅食	104
宝宝出现过敏该如何护理	104
宝宝应坚持每年检查一次	104
过敏宝宝怎么添加辅食	105
怎样给宝宝选择过敏食物的替代品	105
哪些情况下，宝宝必须马上就医	105

特效营养餐

宝宝过敏宜吃的食物	106
小白菜汁 · 增强免疫力	106
红薯泥 · 促进消化	106
蔬菜米糊 · 补充多种维生素	107
白菜米糊 · 润肠通便	107
大米土豆米糊 · 养护肠胃健康	107
蔬菜面 · 补充维生素	108
大米粥 · 和胃健脾	108
红薯菜花粥 · 加速肠道蠕动	108
土豆小米粥 · 健脾胃	109
胡萝卜小米糊 · 促进身体发育	109
胡萝卜菠菜汁 · 预防多种过敏反应	109

流涎

宝宝流涎有什么表现及具体病因是什么	110
怎样预防宝宝流涎	110
有意识地锻炼宝宝吸、吮、吞、咽的能力	110
不要捏宝宝的脸颊	110
宝宝出现流涎该如何护理	111
怎么避免宝宝出现湿疹	111
应给宝宝选择什么样的围嘴最好	111
什么情况下可以用口咬胶	111
宝宝脾胃情况不同，饮食有什么区别	111
流涎的宝宝应忌食哪些食物	111
哪些情况下，宝宝必须马上就医	111

对症小偏方

止涎饼 • 用于小儿流涎	112
--------------	-----

生姜甘草汤 • 预防流口水	112
吴茱萸敷涌泉 • 治小儿流涎	112
白矾泡脚 • 用于脾胃积热型流涎	112

特效营养餐

宝宝流涎宜吃的食物	113
雪梨汁 • 缓解流涎症状	113
丝瓜粥 • 清凉利尿	113
绿豆凉粥 • 清热泻火	114
韭菜虾仁粥 • 温和脾胃	114
羊肉山药粥 • 温中暖下	114
红豆山药糕 • 补中益气	115
虾皮丝瓜 • 防止宝宝流涎	115
胡萝卜雪梨炖瘦肉 • 缓解流口水	115
专题：增强宝宝体质，有效对抗疾病	116



Part
4

增强宝宝体质的 特效功能食疗方



补锌

宝宝缺锌有什么表现及具体病因是什么	118
宝宝每日锌的摄入量是多少	118
怎样预防宝宝缺锌	118
6个月以内的宝宝应坚持母乳喂养	118
宝宝添加辅食时，可适量增加含锌的食物	119
培养良好的饮食习惯	119
根据宝宝月龄补锌最靠谱	119
多吃含钙和铁的食物，能促进锌的吸收	119

对症小偏方

高粱炒面 • 固肠胃、增强食欲	120
桑葚汤 • 补锌、提高食欲	120

特效营养餐

宝宝补锌宜吃的食物	121
牛肉小米粥 • 提高食欲	121
番茄肝末 • 开胃、促进消化	121
肉泥 • 增强食欲	122
菠菜瘦肉粥 • 补锌、增强免疫力	122
猪肝瘦肉泥 • 增强食欲	122
海鲜炖豆腐 • 补锌、补钙	123
虾仁炒南瓜丁 • 健胃、补钙	123
香菇烧豆腐 • 促进食欲	123

补铁

宝宝缺铁有什么表现及具体病因是什么	124
宝宝每日铁的摄入量是多少	124
怎样预防宝宝缺铁	124
在孕期和哺乳期，妈妈要摄取足量的铁	124
2岁以内的宝宝建议母乳喂养，多吃含铁辅食	125
宝宝吃补铁食物搭配哪些食物效果加倍	125
如何利用含草酸的食物给宝宝补铁	125

对症小偏方

三红汤 · 补血	126
猪肝粉 · 补铁补血	126
归芪羊肉煲 · 补气血	126

特效营养餐

宝宝补铁宜吃的食物	127
豌豆蛋黄米糊 · 补血、健脑益智	127
红枣核桃米糊 · 益气血、健脾胃	127
芋头枣泥羹 · 辅治缺铁性贫血	128
鹅肝蔬菜泥 · 补铁	128
猪肝瘦肉粥 · 补血、明目	128
鸭肝粥 · 补血、润燥	129
桂圆红枣豆浆 · 益心脾、补气血	129
菠菜猪血汤 · 养血、润燥、止血	129

补钙

宝宝缺钙有什么表现及具体病因是什么	130
宝宝每日钙的摄入量是多少	130
怎样预防宝宝缺钙	130
坚持母乳喂养，合理添加辅食	130
多带宝宝晒太阳	131
宝宝缺钙该如何护理	131
宝宝每天晒多久太阳能促进钙质吸收	131
为什么补钙时，宝宝也要补镁	131
宝宝蛋白质摄入过量，为什么会影响钙吸收	131

对症小偏方

黄瓜子粉 · 补钙、壮骨	132
鸡蛋皮大米粥 · 补钙	132
黄芪虾皮汤 · 补充钙质	132

特效营养餐

宝宝补钙宜吃的食物	133
奶汤蛋黄糊 · 促进宝宝骨骼发育	133
奶香玉米饼 · 补充钙质	133
蛋黄豆腐羹 · 促进骨骼生长	134
排骨汤面 · 促进骨骼发育	134
火龙果牛奶 · 补钙	134
玉米燕麦猪肝粥 · 补虚、强壮骨骼、健脑	135
肉末豆腐蛋羹 · 促进骨骼发育	135
鸭泥豆皮丝汤 · 滋补养身、补钙	135

增强免疫力

宝宝免疫力低下有什么表现及具体病因是什么	136
怎样预防宝宝免疫力低下	136
尽最大可能坚持母乳喂养	136
多吃些增强免疫力的食物	136
常参加体育锻炼	136
宝宝免疫力低下该如何护理	137
宝宝该如何选择合适的运动来增强免疫力	137
选择什么样的食物取决于宝宝所处的阶段	137
除补钙外，宝宝还需要补充哪些营养素	137

对症小偏方

茯苓山药排骨汤 · 调节免疫力	138
黄芪粥 · 增强机体免疫功能	138
黄精红枣方 · 强壮身体	138

特效营养餐

宝宝提高免疫力宜吃的食物	139
胡萝卜汤 · 强体、护眼	139
鳕鱼土豆泥 · 提高免疫力	139
香菇疙瘩汤 · 增强抗病能力	140
牛奶西兰花 · 增强免疫力	140



西蓝花香菇豆腐	• 增强人体免疫力	140
淮山药百合鲈鱼汤	• 增强宝宝抵抗力	141
胡萝卜豆浆	• 增强抵抗力	141
蒸肉末圆白菜卷	• 提高免疫力	141

健脑益智

影响宝宝智力的因素有哪些	142
怎样吃坚果促进宝宝大脑发育	142
宝宝怎样吃才能不变成“笨小孩”	143
哪些食物会损害宝宝大脑的发育	143

对症小偏方

核桃泥	• 补充大脑营养	144
鸽蛋益智汤	• 增补脑力	144
杞枣煲鸡蛋	• 补肝肾、强记忆	144

特效营养餐

宝宝健脑益智宜吃的食物	145
蛋黄米汤 • 促进大脑和生长发育	145
蛋黄南瓜小米粥 • 开胃、健脑、助眠	145
蛋蓉牛肉羹 • 软化血管、健脑	146
木耳花生黑豆浆 • 增强记忆力	146
蛋黄豆浆 • 促进大脑发育	146
黄豆鱼肉粥 • 益智、强骨	147
双菇烩蛋黄 • 促进智力发育	147
鲑鱼豆腐汤 • 补虚、健脑、暖胃	147

护眼明目

哪些因素会伤害宝宝的眼睛	148
哪些营养素对宝宝眼睛好	148
食物品种要多样，避免挑食与偏食	149
硬质食物怎样促进视力发育	149
为了保护眼睛，哪些食物宝宝要少吃	149

对症小偏方

柚子菊花粥	• 缓解眼睛干涩	150
桑叶敷眼	• 去风明目	150
决明子枕头	• 明目凝神	150

特效营养餐

宝宝护眼明目宜吃的食物	151
猪肝胡萝卜粥 • 养肝明目	151
牛奶番茄汁 • 防止视觉疲劳	151
番茄蛋黄粥 • 防止视力下降	152
猪肝菠菜粥 • 养眼护眼	152
蛋黄粥 • 健脑益智、护眼	152
油菜蛋羹 • 明目、益智	153
鸡蓉玉米羹 • 促进视力发育	153
萝卜素丸子 • 保护视力	153

乌发护发

为什么宝宝头发枯黄	154
哪些营养素对宝宝头发好	154
营养不良性黄发的宝宝该怎么吃	155
酸性体质黄发的宝宝该怎么吃	155
哪些食物应少吃	155

对症小偏方

桑白皮柏叶汤	• 改善发质干枯	156
柚子核护发	• 减少头发分叉	156
桑葚葡萄乌梅汁	• 乌发润发	156

特效营养餐

宝宝乌发护发宜吃的食物	157
黑芝麻南瓜汁 • 健脑益智、乌发	157
香蕉黑芝麻糊 • 乌发护发	157
荠菜黑豆粥 • 健脾利水、乌发	158
黑芝麻小米粥 • 养血、乌发	158
黄鱼粥 • 固发	158
黑芝麻花生糊 • 滋润头发	159
核桃豌豆羹 • 促进头发强韧	159
核桃豆浆 • 乌发润发	159
专题：手指食物，增强宝宝对食物的兴趣	160



Part 1

宝宝呼吸系统疾病的食疗方

感冒、发热、咳嗽、肺炎等呼吸系统疾病会经常“骚扰”宝宝，爸爸妈妈应做好宝宝的卫生，避免细菌、病毒感染，还要让宝宝多吃些润肺养肺的食物。



感冒

感冒，也叫急性上呼吸道感染，是宝宝最常见的疾病之一。在刚出生的头2年内，大多数宝宝都会感冒8~10次，宝宝上幼儿园后会接触很多其他的宝宝，这会增加患感冒的次数，因为感冒在宝宝之间传染很快，但大多数感冒都会自行痊愈，并不会诱发更严重的疾病。

宝宝感冒有什么表现及具体病因是什么

宝宝高热无汗、头痛困倦、胸闷恶心、厌食不渴、呕吐或大便溏泄、鼻塞、流涕、咳嗽、舌质红、舌苔白腻或黄腻，则属于暑湿感冒，多是夏季潮湿炎热，贪凉（如空调温度低）或食生冷食物而致的，多见于暑天。这时爸爸妈妈应尽量别让宝宝长时间待在低温空调屋里，也不要让他吃生冷食物，如雪糕等。

宝宝战栗、发热、喉咙痛、肌肉疼、头疼、咳嗽、虚弱无力等，但往往比普通感冒更严重，而且有时伴随呕吐，则属于流行性感冒，多是由流感病毒引起的，大量流行于秋冬季节，流行期宝宝应尽量少去人多的地方。

宝宝突然怕冷怕风，甚至开始打寒战，无汗，并有鼻塞、流清涕、咳嗽、痰稀色白、头痛、周身酸痛、食欲减退等症状，但大小便正常，舌苔薄白，则属于风寒感冒，多是外感风寒所致的，常见于冬春季。这时，爸爸妈妈要及时给宝宝增加衣服，避免宝宝受风寒。

宝宝发烧，怕冷怕风不明显；鼻子堵塞，流浊涕；咳嗽声重，或有黄痰，咽喉红、干、痛痒；大便干，小便黄，舌苔薄黄或黄厚，舌质红，则属于风热感冒，多是外感风热所致的，常见于夏秋季。这时，爸爸妈妈要在气温升高时，及时给宝宝减衣服，避免宝宝受热。

怎样预防宝宝感冒

6个月内的宝宝坚持纯母乳喂养

母乳含有的免疫活性物质，能帮助宝宝抵抗多种病原微生物的感染，而且母乳中的乳铁蛋白有抗菌作用。此外，母乳中含有的溶菌酶、补体、细胞因子甚至白细胞，都可促进宝宝免疫系统的成熟。所以宝宝出生后的前6个月给予纯母乳喂养可明显降低宝宝感冒的风险。

宝宝应多补充抗感冒的营养素

营养素	原因	来源
维生素 A	冬春季节宝宝体内缺乏维生素 A 是易患呼吸道感染的一大诱因	胡萝卜、苋菜、菠菜、南瓜、红黄色水果、动物肝脏、奶类等。必要时可口服维生素 A 制剂，婴儿每日用量为 0.45 ~ 0.90 毫克，幼儿每日用量为 0.90 ~ 1.50 毫克
维生素 C	维生素 C 有间接地促进抗体合成、增强免疫的作用	番茄、苋菜、红萝卜、红枣、红薯等红色果蔬
锌	锌元素是不少病毒的“克星”，在感冒高发季节多吃富含锌的食物有助于提高机体抵抗病毒的能力	肉类、海产品和禽肉含锌最为丰富。此外，各种豆类、坚果类以及各种种子也是较好的含锌食品
铁	提高免疫功能，有效对抗感冒病毒	动物血、奶类、蛋类、菠菜、肉类等

宝宝要注意保暖

宝宝睡觉时最好不要开空调或电风扇，以免宝宝着凉患感冒。

如果非要睡在空调房间，可以给宝宝准备一个睡袋。

对于 3 岁以内的宝宝，可以选择有袖子的睡袋；对于 3 岁以上的宝宝，可以完全睡在睡袋里，但要留有伸出手臂的小口，这样宝宝可以伸出一只小手抓住大人的手，他就不会感到孤单害怕了。

避免交叉感染

感冒流行期，不要带宝宝到超市等公共场所，也不要到患感冒的人家里串门或到医院探视病人等，这样能有效预防宝宝感冒。

宝宝应积极锻炼

利用自然因素锻炼宝宝的体格十分重要，如多进行日光浴、多爬爬、多跑跑等，都能增强宝宝的身体免疫力，有效预防宝宝感冒。

宝宝防感冒最重要的是洗手，在人多的地方要戴口罩

感冒是通过接触和飞沫传染的。研究证实：感冒病毒能在手上存活 70 小时，感冒患者擦鼻子时将活病毒沾到手上，再通过手把病毒转移到其接触的地方。宝宝触摸这些地方后，再用手摸自己的眼睛、鼻子，便会染上感冒。由此可见，预防感冒最重要的是洗手。另外，在人多的地方要戴口罩。宝宝正确的洗手方式如下：

1. 袖口挽高
2. 手心滴入洗涤液，搓搓
3. 手背搓搓
4. 手指缝里搓一搓，搓出白泡泡
5. 五指尖往下垂，从上往下冲冲水
6. 关上水龙头拿块毛巾擦擦手

宝宝出现感冒该如何护理

让宝宝睡得更舒服

如果宝宝鼻子堵了，可以在宝宝的褥子底下垫上一两块毛巾，使他的头部稍稍抬高。2岁以下的宝宝要避免直接睡在枕头上或将枕头垫在床垫下，这样很容易引起窒息或损伤颈椎。

帮宝宝擤鼻涕

如果宝宝太小，不会自己擤鼻涕，让宝宝顺畅呼吸的最好办法就是帮宝宝擤鼻涕。用生理盐水清洗鼻腔，在宝宝的外鼻孔中抹上一点凡士林油，往往能减轻鼻子的堵塞。

如果鼻涕黏稠，可以试着用吸鼻器或将医用棉球捻成小棒状，沾出鼻子上的鼻涕。

如果鼻子堵塞已经造成了宝宝吃奶困难，父母可以在喂奶前15分钟将盐水滴鼻液滴入宝宝的鼻中，过一会儿用吸鼻器将鼻腔中的盐水和黏液吸出，宝宝的鼻子就通畅了。

保持空气湿润

宝宝感冒后会鼻子不通，这时可以在宝宝的居室放个加湿器来增加湿度，尤其是夜晚能帮助宝宝更顺畅地呼吸。但要注意每天用白醋和水清洁加湿器，避免灰尘和病菌的聚集。

6个月内的宝宝吃母乳时应注意什么

宝宝感冒后吃母乳会比较困难，但也要坚持，这样有助于增强宝宝免疫力，对治疗感冒有辅助作用。

此外，哺乳前要将宝宝鼻腔内的分泌物清理干净，这样有利于宝宝顺利吸吮。

6个月~1岁的宝宝依年龄添加辅食

1岁以内的宝宝免疫系统尚未发育成熟，很容易感冒。而感冒后，宝宝可能不喜欢奶类的香味，这时可以根据宝宝的月龄选择相应的食材给宝宝做色香味俱佳的辅食。

6个月

可吃些菠菜汁、胡萝卜泥、苹果汁等

7~9个月

可以吃些洋葱粥、冬瓜汤等

10~12个月

可以吃些绿豆芽等

根据宝宝的月龄给患感冒的宝宝添加辅食，既能满足宝宝成长需要，还能补充宝宝因为感冒、发热流失的水分，防止宝宝出现虚脱的情况。

尽量吃些流质和半流质的辅食

无论是成人还是宝宝，在感冒期间，比起普通食物一般更偏爱流质食物。未添加辅食的宝宝应尽可能多喝奶；已经添加辅食的宝宝除了增加奶量外，还可以适当增加白开水和米粥等的摄入；大一点的宝宝除了以上这些外，还要适当喝些清淡的汤，如南瓜汤等，有利于补充营养素和水分，预防脱水。

1岁以后的宝宝应补充蛋白质

患了感冒，为了抵御病毒、细菌，宝宝的代谢量会增加，对热量的需求量也会增加，且体内要合成大量的抵抗病原菌的免疫球蛋白，这就需要多吃富含蛋白质的食物，如豆腐、鲜鱼、鸡胸肉、牛肉、鸡蛋等，可以给宝宝吃蛋黄豆腐、牛肉小米粥等，以补充蛋白质。

1岁以后的宝宝应多补充水分

1岁以后宝宝的感冒 80%~90% 是由病毒引起的。宝宝感冒后会因发热而导致体内水分大量流失，且体力消耗也会非常大。而宝宝感冒后没有食欲，不喜欢喝白开水，这时爸爸妈妈可以给宝宝准备一些果汁、甜汤等，如雪梨汁、百合甜汤等。

哪些情况下，宝宝必须马上就医



对症小偏方

葱白煮水 预防伤风感冒

材料 带须的小葱葱白 20 克，红糖适量。

做法

1. 带须的小葱葱白洗净，切段。
2. 锅中放适量水，加入葱白段煮沸，加红糖调味，放温即可。

使用方法 每日饮用 300 毫升汤汁。

功效 葱白性温，味辛，具有调节体温、使汗腺的排汗工作正常的作用，并可减少和预防伤风感冒的发生。

爱心提醒

夏季天气炎热，容易出汗，但此方辛温解表，所以夏季不宜用。



香菇汁 治感冒的良药

材料 干香菇 2 朵，冰糖适量。

做法

1. 干香菇洗净，放入温水中泡开。
2. 待香菇软后，将香菇和浸泡过水一同煮至水剩下一半的量，用冰糖调味即可。

使用方法 以上为 1 日的量，分几次服用。香菇最好研碎给宝宝食用。

功效 干香菇自古就是用来治疗感冒的一味良药，它含有的抗病毒的物质，能够缓解感冒引起的发热、咳嗽等症状。

爱心提醒

香菇要自然晒干的，可自己买鲜香菇，然后放在阳光下晒干。

紫苏粥 辅治风寒感冒

材料 紫苏叶 6 克，大米 50 克，红糖 2 克。

做法

1. 大米洗净，用水浸泡 30 分钟；紫苏叶洗净，放入锅内，加水煮沸 1 分钟。
2. 锅内加水，烧开，加入大米煮粥，待粥熟时，再加入紫苏叶汁和红糖煮开即可。

使用方法 佐餐或单独食用，每日 1 次，坚持 1~2 周。

功效 紫苏叶性温，味辛，有发汗解表的功效，有助于辅助治疗风寒感冒。

爱心提醒

紫苏叶不适合和鲤鱼等同食，否则容易生毒疮。

特效营养餐

宝宝感冒时宜吃的食物



胡萝卜

富含胡萝卜素，其对预防、治疗感冒有独特作用。



樱桃

富含胡萝卜素、维生素C，其能提高宝宝的免疫力，有效对抗感冒病毒。



洋葱

有杀菌功效，其对春季流行感冒、风寒引起的感冒都有很好的辅助治疗作用。



香菇

含丰富的硒、核黄素、烟酸和大量的抗氧化物，是增强身体免疫力、对抗感冒的有力武器。



辅助治疗感冒

胡萝卜泥

材料 胡萝卜 50 克。

做法

1. 胡萝卜洗净，去皮，取中心部分备用。
2. 将胡萝卜中心部分磨成泥状，加少许水煮开即可。

对宝宝的好处

胡萝卜中的胡萝卜素能增强机体的免疫力，对辅助治疗感冒有好处。

适合年龄
6 个月以上



辅助治疗风寒感冒

生姜梨水

材料 生姜 15 克，秋梨 1 个。

做法

1. 生姜洗净，切薄片；秋梨洗净，去核和皮，切片。
2. 将秋梨片、生姜片和适量水一起放入锅中煮 30 分钟，喝汤，吃梨片。

对宝宝的好处

生姜性温，有发汗解表的功效，对辅助治疗风寒感冒有益；秋梨性凉，有清热生津的功效，有利于缓解感冒后口渴的情况。

适合年龄
8 个月以上

增强免疫力



洋葱粥

适合年龄
9个月以上

材料 洋葱 30 克，大米 50 克。

做法

1. 洋葱洗净，去掉老皮，切碎；大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 将洋葱碎、大米和适量水一起放入锅中煮成稀粥即可。

 **对宝宝的好处**

洋葱含有蛋白质、多种维生素和矿物质，营养非常丰富，具有增强宝宝机体免疫力的作用，能有效预防病毒感染。

增强抗病能力



香菇胡萝卜面

适合年龄
10个月以上

材料 无盐面条 50 克，香菇、胡萝卜各 15 克，菜心 20 克。

调料 植物油适量。

做法

1. 菜心洗净，切小段；香菇、胡萝卜均洗净，切小片。
2. 锅内倒植物油烧至五成热，放入胡萝卜片、香菇片、菜心段略炒，加足量清水，大火烧开后，放入面条煮熟即可。

增强宝宝的食欲



南瓜粥

适合年龄
10个月以上

材料 南瓜 30 克，大米 50 克。

做法

1. 南瓜洗净，去皮、去子，切丁；大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 将南瓜丁和大米放入锅中，加适量清水熬煮至南瓜丁和大米熟透、汤黏稠即可。

 **对宝宝的好处**

宝宝感冒后往往没有食欲，而南瓜粥黄黄的、甜甜的，能促进宝宝的食欲，适合患感冒的宝宝食用。

鸡肉木耳粥

适合年龄
1岁以上

促进免疫功能

材料 鸡腿肉 30 克，干木耳 10 克，
白粥 50 克。

做法

1. 干木耳用清水泡发，洗净，切成末；鸡腿肉洗净，切成末。
2. 锅内白粥煮开后，加入鸡腿肉末，再放入木耳末，中火煮熟即可。

对宝宝的好处

鸡腿肉富含优质蛋白质，给宝宝做粥吃，营养保留更完整，更容易吸收，有利于增强宝宝的体力。



猕猴桃泥

适合年龄
1岁以上

对抗感冒病毒

材料 猕猴桃 1 个。

调料 白砂糖 2 克。

做法

1. 猕猴桃洗净，剥皮，取果肉，切成小块。
2. 将猕猴桃块倒入料理机中，打成果泥，加白砂糖调味即可。

对宝宝的好处

猕猴桃被称为维生素 C 之王，能提高机体的免疫力，有利于对抗感冒病毒，预防感冒。



香芹洋葱蛋黄羹

适合年龄
1岁以上

温补胃肠

材料 鸡蛋 1 个，香芹 10 克，洋葱 40 克。

调料 玉米淀粉 10 克。

做法

1. 香芹洗净，切小段；洋葱去老皮，洗净，切碎；鸡蛋取蛋黄，将其打散。
2. 锅中加水，放香芹段和洋葱碎煮开，倒入蛋黄液。
3. 玉米淀粉加水搅匀，倒入锅中烧开后汤汁变稠即可。

对宝宝的好处

洋葱性温，味辛、甘，有解毒杀菌的功效；香菇性平，味甘，有补脾胃、益气的功效，两者搭配食用能发散风寒、增强宝宝机体免疫力。



发热

发热也叫发烧，本身并不是一种疾病，只是疾病的一种症状或体征。事实上，它是身体为了抵抗病毒与细菌所产生的一种保护性反应。宝宝腋窝温度 36~37.5℃ 为正常，超过 37.5℃ 则为发烧，超过 41℃ 为超高热，应引起高度重视。

宝宝发热有什么表现及具体病因是什么

如果宝宝出现发热的现象，但进食、睡眠、玩耍都不受影响，精神状态很好，爸爸妈妈就不必给宝宝吃退热药，也不必担心。



平时喜笑好动的宝宝，一旦出现精神萎靡、倦怠，可能就是发热了。发热时也可能伴有面色发红、手脚冰凉、寒战等全身不适现象。发热既可能是细菌、病毒、寄生虫等引起的，也可能是脑外伤、血液病、输液反应、中枢神经系统功能失常导致的，这时，爸爸妈妈要注意宝宝的饮食卫生，一旦确定是疾病引起的，应及时就医。

发热的利与弊有哪些

所有的爸爸妈妈都担心自己的宝宝发热，因此退烧药便成了每个有宝宝的家庭的必备药。宝宝一有发热就用退烧药，恨不得马上降温。那么发热有哪些利与弊呢？

利

身体健康的保护伞

发热是一些疾病初期的一种防御反应，能产生对抗细菌、病毒的抗体，抵抗一些致病微生物对身体的伤害，保持身体健康。

弊

毁坏身体健康的蛀虫

发热，尤其是高热，会促使大脑皮层处于过度兴奋或高度抑制的状态，使宝宝出现烦躁不安、昏睡等表现，还能导致宝宝食欲缺乏、便秘等；发热也会加重身体内器官的“工作量”，能导致人体防御疾病的能力下降。

应该选择什么样的温度计

市面上常见的体温计有电子体温计、耳温枪、水银温度计、手持式红外感应温度计等，推荐大家使用电子体温计和耳温枪。

体温计类型	优点	缺点
电子体温计	准确、体积小、价格便宜	测量时间比较长，适用于乖宝宝
耳温枪	准确、测量时间短	价格较贵

宝宝测体温想要准确，哪些细节不能忽视

对于测体温这件事儿，总听到有些妈妈抱怨“1分钟内测2次体温，温度怎么差了2℃”。其实，出现上述情况不是体温计测量不准确，而是我们在测量体温时忽略了一些小细节。

宝宝体温本身有波动

妈妈给宝宝测试体温，在家测可能是39℃，到医院测可能是38℃，这个不是体温计不准确，而是因为宝宝体温本身可能发生了变化。

运动对体温有影响

吃奶或运动都会使宝宝的体温有所升高，所以，为了避免体温测量不准确，应尽量在宝宝吃奶或运动后休息30分钟再测体温。

测量部位和方法有讲究

测量方法	具体操作	发热温度	备注
口温	将温度计顶端朝里放在宝宝舌下一侧，而不是直接放在舌面上让宝宝含住	$> 37.5^{\circ}\text{C}$	温度计的放置位置对测量结果的准确性非常重要
耳温	首先要拉直耳道，对于1岁内的宝宝，只需向后拉耳朵；对于1岁以上的宝宝，除了向后还要向上提起耳郭才能保证耳道被拉直	$> 37.5^{\circ}\text{C}$	测量时间短，非常适合不太配合的宝宝
腋温	将温度计的尖端完全由腋下皮肤夹紧，且需要夹4~5分钟才能准确读数	$> 37.4^{\circ}\text{C}$	宝宝动来动去会降低读数的准确性
直肠温	让宝宝仰卧，将肛表头部用油类润滑后，慢慢插入肛门，深达肛表的1/2为止，放置3分钟后读数	$> 38^{\circ}\text{C}$	使用前要做好消毒处理

环境对体温的影响

口温

如果宝宝刚喝过热水或冷饮，那么口腔温度就无法反应实际体温。应等 30 分钟让口腔温度恢复正常后再测量。

耳温

因为耳道与外界环境直接相通，宝宝在寒冷的冬天在室外待一段时间，会导致鼓膜温度下降，使测量值不能正确反映实际体温，所以，宝宝应在温暖的室内待 15 分钟后再测量。

腋温

宝宝出了很多汗或刚洗过澡等都会影响体温的测量，所以，测量腋温前请擦干皮肤。

怎样预防宝宝发热

0~6 岁的宝宝饮食应遵循《中国居民膳食指南》

6 个月内的宝宝坚持母乳喂养，因为母乳能满足 6 个月内宝宝所需的全部液体、能量和营养素，还能帮助宝宝建立均衡的肠道菌群，降低感染性疾病的风险，增强身体免疫力。

6~24 个月的宝宝可以继续母乳喂养，但要逐渐添加辅食，这样既能满足宝宝成长所需的营养，促进身体的发育，还能提高机体的抗病能力。

2 岁 1 个月~6 岁的宝宝要每天摄入足量的食物，平衡膳食，养成规律就餐、不偏食、不挑食的习惯，每天饮适量奶，并多喝水，才能全面摄入营养，提高身体的免疫力。

适当运动，有利于增强宝宝免疫力

宝宝每天都抽出一定时间进行运动，能增强机体的免疫力，有效预防发热。宝宝不仅可以自己运动，也可以在爸爸妈妈的帮助下进行运动。

运动	具体动作	适合年龄
婴儿被动操	指由爸爸妈妈给宝宝做四肢伸展运动，改善宝宝全身血液循环，增强免疫力，每日 1~2 次为宜	2~6 个月的宝宝
婴儿主动操	可以训练宝宝爬、坐、仰卧起身、扶站、扶走等	7~12 个月的宝宝
幼儿体操	1. 走不稳时，可在爸爸妈妈的扶持下锻炼 2. 跟着音乐，做些模仿操	1. 12~18 个月的宝宝 2. 18~36 个月的宝宝
儿童体操	做做广播体操、健美操等，促进宝宝肌肉、骨骼的发育，增强身体免疫力	3~6 岁的宝宝

宝宝出现发热该如何护理

宝宝刚开始发热和烧起来的护理区别

发热阶段	症状	护理方法
刚开始发热	打寒战，脸色发白，手脚冰冷	给宝宝多穿衣服，保持温暖
烧起来	全身发热	穿轻薄的衣服，降低室温，让宝宝感觉凉爽，若有出汗，要仔细擦干

宝宝要多注意休息

因为睡眠中体内所耗的热量比在活跃状态时要低，能够帮助宝宝恢复健康。在宝宝休息期间，应将室温维持在 22℃ 上下，室内空气要流通，保持环境安静，不要打扰宝宝休息。

保持宝宝身体清洁

宝宝发热时，身体排汗会增多，所以爸爸妈妈要帮宝宝及时换内衣，避免汗湿的衣服让宝宝受凉不舒服，此外，也可以用淡盐水帮助宝宝清洁口腔。

何时给宝宝服用退烧药

《中国 0~5 岁儿童病因不明的急性发热诊断处理指南》建议，体温 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ 和（或）出现明显不适时，采用退烧药治疗。

一般来说，当宝宝发热并伴有明显不适时，不管温度是否高于 38.5°C ，都应服用退烧药物，因为它能缓解宝宝的不适。

6 个月以上的 宝宝发热

如果吃喝拉撒都正常，即使体温高于 38.5°C ，也不必马上服用退烧药，可先给宝宝温水擦浴，继续观察。如果宝宝出现不适就要服用退烧药。

6 个月以下的 宝宝发热

尽量物理降温，使用退烧药降温前一定要咨询医生，避免因药量或禁忌等给宝宝造成伤害。

宝宝退烧药的选择

选对退烧药，有利于宝宝快速退热。那么到底该如何给宝宝选择退烧药呢？

退烧药	对乙酰氨基酚	布洛芬
适合年龄	6 个月以上	6 个月以上
降温度数	1 ~ 2℃	1 ~ 2℃
药效高峰	3 ~ 4 小时	3 ~ 4 小时
维持药效时间	4 ~ 6 小时	6 ~ 8 小时
使用剂量	每 4 小时 10 ~ 15mg/kg	每 6 小时 5 ~ 10mg/kg
每日次数	4	4
退烧特点	起效快	退热平稳，对于 39℃ 以上的发热，退热效果更好
注意事项	有严重肝肾损伤或对此药过敏的宝宝禁用	6 个月以下或肾功能不好的宝宝慎用，过敏宝宝禁用

这两种药物的安全性已经经过实践证明，不必因担心副作用而拒绝给宝宝用药。口服退烧药起效时间一般为半个小时左右，半个小时后，如果宝宝体温下降，且身体状态良好，可以辅以物理降温。对于一般的发热，如果一种退烧药能很好地控制体温，建议使用单一药物退热，这样可以避免发生两种药物剂量混淆的情况。对于持续的高热，如果一种药物退热效果不理想，可在儿科医生指导下两种药物交替使用，能减少 24 小时内每种药物的使用次数，降低发生不良反应的风险。

宝宝高热会不会烧坏脑子

高热的时候，一些没有经验的妈妈会手足无措或十分紧张。其实，一般情况下的发热是不会伤害到大脑的，但是对宝宝因为脑膜炎、重症感染等疾病引起的发热要重视。37℃ 是很多细菌、病毒比较喜欢的温度，而发热是机体对抗疾病产生抗体的一种方式，体温的升高能帮助身体抗击这些引发生病的病源。只要环境不是太闷、室温不是太高，或穿得不是太厚，孩子发热一般不会到 40℃，由体温过高而造成的伤害一般是不存在的。

发热年龄、症状不同，饮食也不同

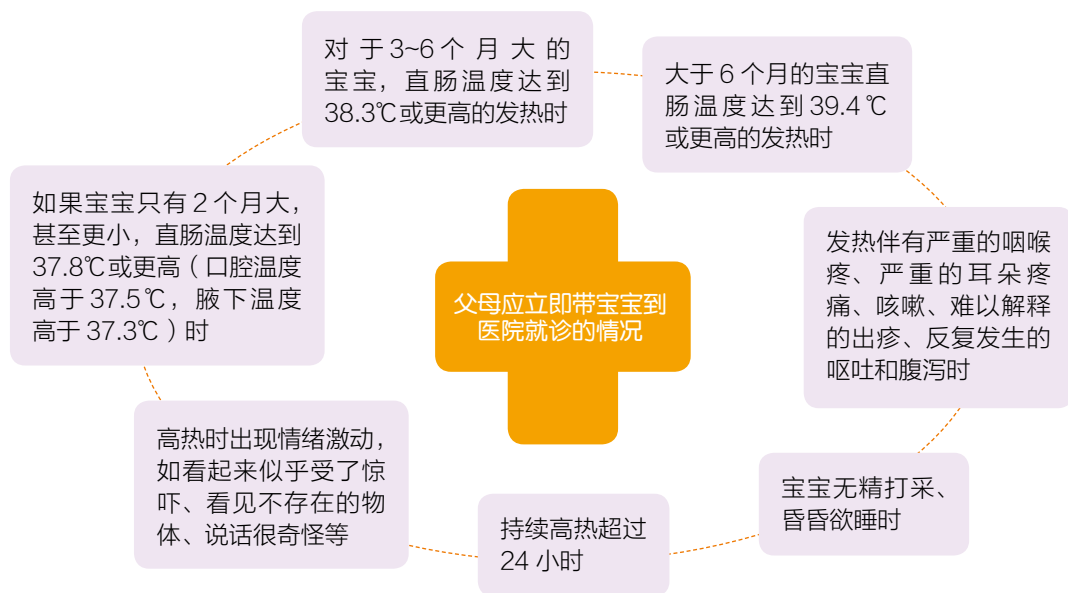
宝宝发热后往往会食欲下降，但宝宝年龄不同、症状不同，相应的饮食也是有区别的。

年龄	症状	饮食策略
1岁以内的宝宝	发热时无其他症状	可适当进食一些补充电解质的食物，如柑橘、香蕉等水果、米汤或面食等
	发热严重时	应禁食，以减轻肠胃道负担，同时请医生诊治
1岁以后的宝宝	发热时无其他症状	以流质、半流质饮食为主，如牛奶、米汤、绿豆汤、少油的荤汤及各种鲜果汁
	发热时伴有腹泻、呕吐，但症状较轻	少量多次服用口服补液盐

怎样给宝宝补充水分

发热会带走宝宝身体里的水分，增加宝宝脱水的危险。所以，宝宝发热时，要多喝水，既可以喝温开水、电解水，也可以喝天然果汁等。如果是2岁以内的宝宝，想喝奶的话，也可以通过喂母乳或配方奶来补充水分。

哪些情况下，宝宝必须马上就医



对症小偏方

姜糖饮 发汗解表

材料 生姜 10 克，红糖 15 克。

做法

1. 生姜洗净，切丝。
2. 生姜丝以沸水冲泡，调入红糖即可。

使用方法 每日 1 次，饮服。

功效 生姜性温，味辛，有发汗解表的功效，适合发热的宝宝食用。

爱心提醒

1 岁以内的宝宝最好不要直接用生姜。此方可用于轻度的发热，出现高热的宝宝就不适宜食用了。

双花饮 宣散风热

材料 金银花、菊花各 25 克，
山楂 30 克，蜂蜜 100 克。

做法

1. 金银花、菊花、山楂洗净，山楂拍碎，三者一起放入锅内，加水，大火烧沸，改小火煎煮 25 分钟，去渣取汁。
2. 蜂蜜用小火煎煮成微黄、黏手成丝状，缓缓倒入熬好的汁液中，搅匀即可。

使用方法 饮服，每日 2 次，每次 15 克。

功效 金银花可宣散风热；菊花具有清热解毒、疏散风热的功效；山楂可增强食欲，几者搭配食用有利于宝宝散热。

荷叶粥 宝宝发烧退热良方

材料 新鲜荷叶 1 张，大米 50 克，
冰糖适量。

做法

1. 大米洗净，用水浸泡 30 分钟；荷叶洗净，撕为两半。
2. 先将大米加水煮粥，粥快熟时，把半张荷叶浸入粥内，另外半张覆盖在粥上，焖 15 分钟左右。
3. 揭去荷叶再煮沸片刻，加冰糖调味即可。

使用方法 佐餐或单独食用，每日 1 次，每次 1 小碗，坚持 3~5 日。

功效 荷叶能清热解暑、升发清阳。荷叶大米粥能解暑热、利湿邪、散瘀血。

爱心提醒

选荷叶时，以叶大、整洁、色绿者为佳。

芦根粥 清热除烦

材料 鲜芦根 15 克，大米 25 克。

做法

1. 芦根洗净，放入锅中，加适量水煮，取汁待用。
2. 锅中加适量水，倒入洗净的大米，熬粥至八成熟时，倒入药汁煮至熟即可。

使用方法 佐餐或单独食用，每日 1 次，2~3 日即可。

功效 芦根有清热生津、和胃止呕、除烦的作用。新鲜芦根的水液尤其丰富，生津作用最佳，与大米一起熬粥，既补胃之津液，又能生津止渴、除烦，故可用于治疗热病伤津、烦热口渴者。

爱心提醒

芦根粥宜即烧即食，不宜存放过久。

特效营养餐

宝宝发热宜吃的食物



西瓜

富含维生素C和大量水分，补充宝宝因发热流失的水分，避免脱水。



绿豆

性味凉甘，有清热解毒、祛暑的功效，可减轻发热、浑身出汗等症状。



橙子

富含维生素C，可提高人体免疫力，有效缓解发热症状。



雪梨

具有润肺、降火、解毒的功效，发热的宝宝食用后有解热、止渴的作用。



降温、利尿

西瓜汁

材料 西瓜 50 克。

做法

1. 西瓜肉去子，切小块。
2. 西瓜块放入榨汁机中，打成汁即可。

对宝宝的好处

西瓜富含钾元素，可以帮助宝宝排出体内过多的水分和盐分，有降温和利尿的功效。

适合年龄
7个月以上



清热解毒、生津止渴

生菜西瓜汁

材料 生菜 50 克，西瓜（去皮）30 克。

做法

1. 生菜洗净，切小片；西瓜去子，切小块。
2. 将生菜片和西瓜块放入果汁机中，加入适量饮用水搅打均匀即可。

对宝宝的好处

西瓜能够清热解毒、生津止渴，生菜可以消除疲劳、舒缓情绪，两者搭配食用能缓解宝宝的发热症状。

适合年龄
9个月以上

清热、消暑



绿豆汤

适合年龄
10个月以上

材料 绿豆 50 克。

做法

1. 绿豆洗净，用水浸泡 4 小时。
2. 锅中放适量水烧开，倒入绿豆，大火煮至汤汁基本干时，加入沸水，小火煮 20 分钟左右至绿豆开花即可。

 **对宝宝的好处**

绿豆性寒、味甘，有清热解毒、消暑的功效，适合发热的宝宝食用。

清热润肺



荸荠绿豆粥

适合年龄
1 岁以上

材料 荸荠 30 克，绿豆 40 克，
大米 20 克。

调料 冰糖、柠檬汁各少许。

做法

1. 荸荠洗净，去皮切碎；绿豆洗净，用水浸泡 4 小时；大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 锅置火上，倒入荸荠碎、冰糖、柠檬汁和清水，煮成汤水。
3. 另取锅置火上，倒入适量清水烧开，加大米煮熟，加入蒸熟的绿豆稍煮，倒入荸荠汤水搅匀即可。

清热化湿



冬瓜荷叶汤

适合年龄
1 岁以上

材料 冬瓜 30 克，鲜荷叶适量。

调料 盐少许。

做法

1. 冬瓜洗净，连皮切块；鲜荷叶切碎。
2. 冬瓜块和荷叶碎放入锅中，加水煮汤，汤成后加盐调味即可。

 **对宝宝的好处**

这款汤有清热化痰、除烦解渴、利尿的作用，利于宝宝降体温。

绿豆山药饮

适合年龄
1岁以上

清热解毒

材料 绿豆 50 克，山药 20 克。

调料 冰糖适量。

做法

1. 绿豆洗净，用水浸泡 4~6 小时；山药去皮，洗净切丁。
2. 锅置火上，加适量水，放入绿豆大火煮开，用中火继续煮 15 分钟直到绿豆开花。
3. 山药丁加水煮沸，熟后捞出，用搅拌机打成糊，倒入绿豆粥中，加冰糖煮开拌匀，过滤取汁即可。



猕猴桃橙汁

适合年龄
1岁以上

解热止渴

材料 猕猴桃 40 克，橙子 50 克。

做法

1. 橙子去皮、去核，切块；猕猴桃去皮，切块。
2. 橙子块、猕猴桃块和适量饮用水放入料理机中搅打，去渣取汁即可。

对宝宝的好处

猕猴桃性寒，味甘、酸，有清热生津的功效；橙子微凉，味甘、酸，有止渴的功效，两者搭配食用有解热、止渴的功效。



消暑绿豆沙

适合年龄
2岁以上

清热降火

材料 绿豆 60 克，陈皮少许。

调料 白糖 2 克。

做法

1. 绿豆洗净，用水泡软，然后倒入锅内煮烂；陈皮洗净，切丝。
2. 将煮烂的绿豆用果汁机打碎，再倒入锅内煮开，加入陈皮丝煮到绿豆呈糜状，再加入白糖调味即可。



咳嗽

咳嗽是宝宝最常见的一种症状。咳嗽是能有效清除呼吸道内的分泌物或进入呼吸道异物的一种保护性呼吸反射动作，可由肺炎、支气管炎、哮喘等引起。治疗宝宝的咳嗽，最重要的是找到引起咳嗽的原因，然后对症治疗。

宝宝咳嗽有什么表现及具体病因是什么

如果宝宝呼吸频率加快，肋骨和胸骨之间及周围的皮肤随着呼吸向内凹陷，应及时就医。

如果咳嗽伴有流鼻涕，且咳嗽持续时间比流鼻涕时间长，还有发热和呼吸过快或过慢、肺部啰音等不适，宝宝可能是患上了肺炎，需要立即就医。

宝宝突然咳嗽也可能是被呛到了。这时的咳嗽有助于清除气管内的食物，但若宝宝出现了呼吸困难，应及时就医。爸爸妈妈千万不要把手伸到宝宝嘴里试图抠出里面的食物，因为这样可能会把食物推到下方，引起气管阻塞。



患有哮喘的宝宝一般会同时出现咳嗽和哮喘两种情况，且多发生在宝宝玩耍或夜间睡觉时。咳嗽可以直接听见，但哮喘可能只有医生用听诊器才能听到。一般来说，宝宝在使用了哮喘药后，咳嗽和哮喘都能有所好转。

如果宝宝夜间躺下后出现难以停止的咳嗽，可能是过敏和鼻窦感染引起的慢性咳嗽，应及时就医。

如果宝宝只在夜间咳嗽，可能是宝宝吸入粉尘、螨虫等引起的，这时，爸爸妈妈应注意宝宝居室的环境卫生。

如果宝宝患了感冒，咳嗽时可能有痰，喉咙也可能会充血，这也会引发刺激性的干咳，应及时治疗感冒。

怎样预防宝宝咳嗽

防咳先防感

防止宝宝咳嗽，预防感冒是关键，所以宝宝平时要注意锻炼身体，除了新生儿，其他的宝宝只要天气晴朗、无风，都要多进行户外活动。宝宝可以到户外接受阳光浴，也可以参加体育活动，增强体质，提高机体的抗病能力，避免呼吸道感染。

季节更换，宝宝要及时增减衣服

季节更换时，应适时为宝宝增减衣物，以防过冷或过热引起身体不适而诱发咳嗽。

室内空气要清新

经常开窗通风，保持室内空气清新。家庭成员中有感冒者可用醋熏来为居室消毒，以防止传染给宝宝。

少去公共场所

尽量不带宝宝到公共场所，少与咳嗽、感冒患者接触。

宝宝出现咳嗽该如何护理

咳嗽时不宜给宝宝洗澡

因为洗澡会使血液循环旺盛，年龄太小的宝宝会因不愿洗澡而哭闹不休，继而引发咳嗽，这样不仅会使宝宝受凉，还会加重病情。痰多的宝宝也会因洗澡而使分泌物增加。

宝宝咳嗽时，怎样抱着更舒服

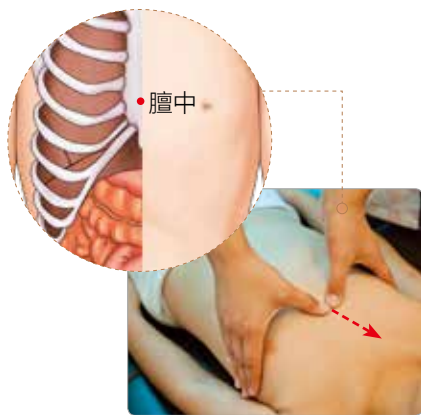
宝宝咳嗽痰多时，应将其头部抬高，促进痰液排出，减少腹部对肺部的压力；还可将宝宝竖着抱起，轻轻地抚摩或拍打其后背，这样能使宝宝感到舒服一些。

怎样注意宝宝居室的清洁

注意宝宝居室的清洁，把家中的一些死角打扫干净，如电视机、电脑、茶几下、床下、沙发缝里、柜子缝隙等容易积灰的地方，以免宝宝吸入很多灰尘，不利于病情的恢复。此外，宝宝的床单、被褥、毛巾等也应尽可能使用棉制品，而且要经常换洗。

按揉膻中穴，缓解咳嗽症状

膻中穴在前正中线上，两乳头连线的中点。宝宝仰卧床上，妈妈先以拇指按揉其膻中穴2分钟，然后两手拇指相对，其余四指分开，自胸骨顺1~4肋间向外分推至腋中线，如此操作3分钟，可以缓解宝宝的咳嗽症状。



宝宝受寒咳嗽的第一阶段，应远离哪些食物

宝宝受寒咳嗽的第一阶段，主要表现为流清鼻涕，这时应远离百合和川贝。因为百合会将邪气闭合在身体里；而川贝性微寒，味苦、甘，具有清热润肺、止咳化痰、润肺的功效，一般用来缓解燥咳，所以百合和川贝并不适合在宝宝受寒咳嗽的第一阶段使用。

宝宝受寒咳嗽的第二阶段，应吃什么

宝宝受寒咳嗽的第二阶段主要表现为流黄鼻涕，且黏稠，痰开始变黄，此时可以给宝宝吃些清热的药物，如连翘、蒲公英、鱼腥草等，能清除体表的寒气，此时也可以加一些化痰的药物，如川贝、枇杷叶等，可以清除引起咳嗽的外邪。

宝宝受寒咳嗽的第三阶段，该怎么办

宝宝受寒咳嗽的第三阶段主要表现是高烧，咳出来的痰是黄色的，有时甚至是黄绿色的，鼻涕也是黄色的。此外，咳嗽声音明显变深，感觉是从胸腔中发出来的，且像多个气泡破裂般的“啾啾”声，这说明宝宝已经发生了肺内感染了。这时爸爸妈妈要及时带宝宝就医治疗。

宝宝受寒咳嗽的第四阶段，怎样防止反复

宝宝受寒咳嗽发展到第四阶段时，宝宝说话时鼻子声音有点重，有点鼻塞，还会伴有几声咳嗽，此时可以用宣肺散邪的药物，帮助身体继续排出外邪。

中医中有一个名方：止咳散，即用荆芥、陈皮、桔梗、白前、百部、紫菀、甘草来熬水，给宝宝泡脚，具体的药量要咨询医生。

宝宝感冒快好时仍有寒咳嗽，应吃什么

这时宝宝可以喝苏叶橘红饮和吃烤橘子，有利于缓解咳嗽。



苏叶橘红饮

材料：苏叶、橘红各3克。

做法：橘红洗净，切成条，和苏叶一起放入杯中，用开水泡10分钟，当茶饮即可。



烤橘子

材料：橘子1个。

做法：用一根筷子插上一个橘子，放在中火上烤，等橘子全部变黑，放温剥开，就可以吃里面的橘子了，具体吃多少，根据宝宝的年龄和胃口决定。

宝宝感冒快好时仍有热咳嗽，应吃什么

感冒快好时症状表现：

1. 往往是干咳，没有什么痰了，或有少量的痰，但比较黏稠。

2. 舌苔较红，尿偏黄，大便较干，手脚容易发热等。

出现上述症状，可以给宝宝吃川贝炖梨了。因为川贝具有润肺止咳、化痰平喘、清热化痰的作用，加入梨，润燥效果更佳。



川贝炖梨

材料：川贝粉 3 克，雪梨 1 个。

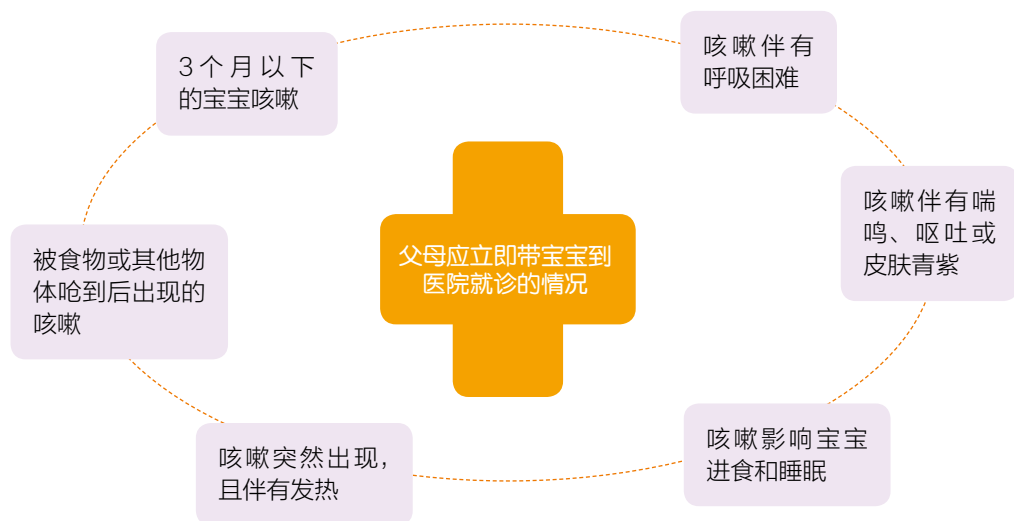
做法：把雪梨上端切开，挖去梨核，把川贝粉和适量水放入梨中，然后将梨放在碗中，隔水蒸 30 分钟，放温，喝汤吃梨。

秋天宝宝受凉后咳嗽怎么应对

到了秋天，气温骤降，宝宝体内的津液开始回收，就会导致一些寒邪进入肺部，主要表现就是鼻腔干干的，没有鼻涕，也没有痰，总是干咳。这时，错误的做法就是用秋梨膏、石斛等润燥的药物滋润身体。

正确的方法是帮助宝宝温暖身体，让津液重新回到体表，可以给宝宝喝些姜汤、苏叶汤等，让寒邪散出身体，这样凉燥就消失了。

哪些情况下，宝宝必须马上就医



对症小偏方

糖蒜水 治风寒咳嗽

材料 大蒜 2 ~ 3 瓣，冰糖 1 粒。

做法

1. 大蒜瓣洗净，拍碎，放入碗中。
2. 加入半碗水，放入冰糖，盖上碗盖，放入锅中隔水蒸；大火烧开后，用小火蒸 15 分钟左右即可。

使用方法 每日 2 ~ 3 次，1 次小半碗。

功效 大蒜可温中消食、暖脾胃，对治疗寒性咳嗽、肾虚咳嗽效果非常好。冰糖可润肺止咳，对肺燥咳嗽、干咳无痰、咳嗽带血都有很好的辅助治疗作用。

爱心提醒

适用于宝宝风寒咳嗽、肾虚咳嗽。不要食用变得比较黏的冰糖，因为变黏的冰糖很容易滋生细菌。



石菖蒲煎汁 治久咳

材料 石菖蒲 8 克。

做法

1. 将石菖蒲加水 250 毫升用大火煮沸，然后小火煎 20 分钟，取汁 100 毫升。
2. 再加水 200 毫升，开始第 2 次煎，取汁 100 毫升。2 次煎汁混合服用。

使用方法 每日 1 剂，分 3 次服用。

功效 石菖蒲性辛温，味苦除湿，主入心、胃二经，既能除痰利心窍，又能化湿开胃。

爱心提醒

久咳有寒、热之分，晚间咳嗽多为热咳，白天咳嗽多为寒咳，所以在给宝宝选择药方时需做出判断。因为石菖蒲性辛温，所以阴虚血热者不宜服用。



特效营养餐

宝宝咳嗽宜吃的食物



雪梨

所含的苷类及鞣酸等成分，能祛痰止咳，对咽喉有良好的养护作用。



白萝卜

性凉，味甘、辛，具有润肺、止渴、化痰的作用。



百合

具有清肺止咳的功效，因为其鲜品中含黏液质，因此有镇静止咳的作用。



银耳

性平，味甘，具有润肺化痰的功效，对肺热咳嗽有一定的辅助治疗效果。



清心润肺

梨水

材料 雪梨 50 克。

做法

1. 雪梨洗净，去皮、去核，切片。
2. 锅内倒入水烧开，放入雪梨片，小火煮 15 分钟即可。

对宝宝的好处

雪梨含有丰富的水分，具有清心润肺的作用。

适合年龄
7个月以上



止咳润肺

胡萝卜苹果汁

材料 苹果 30 克，
胡萝卜 20 克。

做法

1. 胡萝卜洗净，去皮，切成小块；苹果洗净，去皮、去核，切块。
2. 将苹果块和胡萝卜块放进榨汁机中，加适量饮用水，打成汁即可。

适合年龄
9个月以上

润肺止咳



百合粥

适合年龄
1岁以上

材料 干百合 15 克，大米 50 克。

调料 白糖适量。

做法

1. 干百合洗净，用水泡软；大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 锅置火上，加入适量清水，然后放入百合与大米，大火烧开后，转小火煮至大米熟烂，最后加白糖搅匀即可。

补肺化痰



白萝卜山药粥

适合年龄
1岁以上

材料 白萝卜 50 克，山药 20 克，
大米 60 克。

调料 香菜末 4 克，盐 2 克，香油 1 克。

做法

- 白萝卜去缨，去皮，洗净，切小丁；山药去皮，洗净，切小丁；大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
- 锅置火上，加适量清水烧开后，放入大米，用小火煮至八成熟，加白萝卜丁和山药丁煮熟，加盐调味，撒上香菜末，淋上香油即可。

 **对宝宝的好处**

白萝卜能止咳化痰、清除肺内积热；山药能健脾补肺，两者结合，利于宝宝化痰止咳。

润肺止咳



莲子百合羹

适合年龄
1岁以上

材料 莲子 20 克，干百合 10 克，
鸡蛋 1 个。

调料 白糖适量。

做法

1. 鸡蛋磕开，搅散成蛋液；干百合用温水泡发；莲子洗净，去心。
2. 将莲子与百合同放在砂锅内，加适量清水，小火煮至莲子肉烂。
3. 加入鸡蛋液搅匀成蛋花，加白糖调味即可。

银耳红枣雪梨粥

适合年龄
1岁以上

止咳化痰

材料 雪梨 80 克，大米 50 克，
红枣 1 枚，干银耳 10 克。

调料 冰糖 5 克。

做法

1. 干银耳放入温水中泡发，洗净去蒂后，入沸水中焯烫一下，捞出，撕成小朵。
2. 雪梨洗净，连皮切块；大米洗净，用水浸泡 30 分钟；红枣洗净。
3. 锅中倒入适量清水烧开，加大米、银耳小朵、红枣煮沸，转小火煮 25 分钟，再加入梨块煮 5 分钟，加冰糖煮至化开即可。



蜂蜜蒸梨

适合年龄
1岁以上

利咽润喉

材料 雪梨 150 克，蜂蜜、
枸杞子各 5 克。

做法

1. 雪梨用清水洗干净，然后用刀削掉顶部，再用小勺将内部的核掏出来。
2. 将梨肉挖出一些，放清水、枸杞子、蜂蜜，放小碗内，上锅蒸 20 分钟即可。

对宝宝的好处

蜂蜜蒸梨能滋阴润肺、止咳祛痰、护咽利喉，在刚开始咳嗽时喝，效果更好。



冰糖萝卜

适合年龄
1岁以上

防秋燥引起的咳嗽

材料 冰糖 5 克，白萝卜 100 克，
蜂蜜少许。

做法

1. 白萝卜洗净，去皮，切成圆柱形，然后将每一个萝卜中间挖一个圆形的洞，把冰糖放到萝卜中间，入蒸锅，大火蒸 30 分钟。
2. 取出，放至温热，往每个萝卜中加入蜂蜜即可。

对宝宝的好处

萝卜有止咳化痰的功效，加上具有润肺止咳功效的冰糖和蜂蜜，能辅助治疗宝宝因秋燥引起的咳嗽。



肺炎

肺炎，顾名思义就是“肺部感染了”。虽然这种疾病在过去非常危险，但现如今，大多数宝宝只要获得恰当的治疗，都是可以康复的。本病多见于3岁以下的宝宝，且一年四季都可发病。

宝宝肺炎有什么表现及具体病因是什么

对于新生儿来说，肺炎初期会精神状态不佳、发热、咳嗽、呼吸浅或不规则，深吸气时能听到细小水泡音；也有不发热而咳嗽重者，伴有烦躁不安、流鼻涕、哭声低微、食欲缺乏、哆嗦、腹泻、拒奶、吐奶、呛奶等症状。

对于稍大点的宝宝，如果有发热、气喘、咳嗽的症状，既可能是感冒、扁桃体炎等呼吸道感染，也可能是因宝宝免疫力低下所致的肺炎。

怎样预防宝宝肺炎

2岁以内的宝宝建议母乳喂养

母乳中含有大量的分泌型免疫球蛋白A，能保护呼吸道黏膜免遭病原体的侵袭，达到预防肺炎的作用。

增强宝宝体质

宝宝要经常参加户外活动，如晒太阳、短途旅行、游泳、跑步等，能提高身体抵抗能力，对预防肺炎有好处。

此外，让宝宝服用预防剂量的维生素AD合剂，纠正锌、铁缺乏，可保证身体健康。

给新生儿创造清洁的环境

应尽量减少亲朋好友的探视，尤其是患有感冒等传染性疾病的人更不宜接触新生儿。

在接触新生儿前应认真洗手，防止将病原体传给新生儿，引发肺炎。

最好每天给新生儿洗澡，但要避免皮肤破损，保持脐部清洁干燥，避免污染。

及时接种疫苗

疫苗接种是预防细菌性肺炎的最好方法，婴幼儿应及时接种卡介苗、肺炎链球菌及流感嗜血杆菌等疫苗。此外，接种麻疹、水痘疫苗，也可避免这些疾病引发的肺炎。

宝宝接种疫苗后应当用棉签按住针眼几分钟，不出血时方可拿开棉签，不可揉搓接种部位。



宝宝出现肺炎该如何护理 肺炎宝宝适合吃哪些食物

严密观察宝宝的情况

当发现宝宝出现肺炎时，家人应注意观察宝宝的心率、呼吸、面色，以及是否有口吐白沫等症状，一旦有不良反应，应马上通知医生，进行急救。

什么样的室内环境适合肺炎宝宝

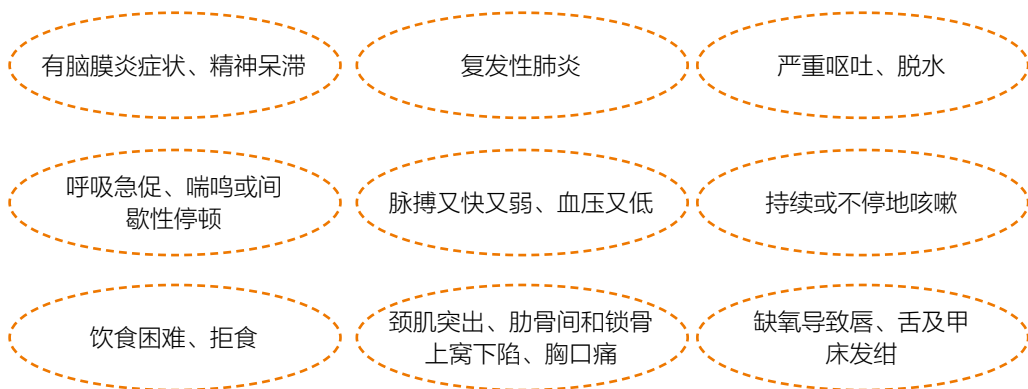
宝宝的居室环境应该保持清新、安静，使宝宝能得到更好的休息，有利于病情的恢复。房间要经常通风（不要让宝宝吹过堂风）、打扫。打扫房间时要用湿抹布或拖布，防止尘土飞扬。室内温度宜保持在18~20℃，湿度为55%~65%，如果室内太干燥，可放一个加湿器来增加湿度。

由于肺炎宝宝的消化功能会暂时下降，如果饮食不当会引起消化不良和腹泻。所以，爸爸妈妈应根据宝宝的年龄特点为其提供营养丰富、易于消化的食物。

宝宝情况	适合吃的食物
母乳喂养的宝宝	仍以母乳为主，适量喝点水
配方奶喂养的宝宝	可根据消化情况决定奶量
稍大点的宝宝	可以吃些营养丰富、易于消化、清淡的食物，如面片汤、稀粥等

哪些情况下，宝宝必须马上就医

父母应立即带宝宝到医院就诊的情况



此外，即使没有上述症状，6个月以上的宝宝、百日咳宝宝、有慢性病（如糖尿病、哮喘）的宝宝或免疫力失调的宝宝等都必须及早就医。

对症小偏方

橄榄萝卜粥 止咳化痰

材料 白萝卜 60 克，青橄榄 30 克，糯米 50 克。

做法

1. 橄榄洗净去核；萝卜洗净切片。
2. 将糯米和适量水放入锅中煮沸，加入橄榄和萝卜片一起煮熟即可。

使用方法 佐餐或单独食用，每日 1 次，坚持 1~2 周。

功效 橄榄和萝卜同食可以清热降火、化痰止咳，对于宝宝肺炎发热、咳嗽、痰黄黏稠等症状有很好的疗效。

爱心提醒

体质偏寒、脾胃虚寒、胃酸过多者，不宜多服。白萝卜主泻、胡萝卜为补，所以二者最好不要同食。

姜汁竹沥粥 清热降火

材料 姜汁 50 毫升，鲜竹沥 100 毫升，大米 40 克。

做法

1. 大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 先把大米煮成粥，然后加入姜汁和鲜竹沥汁，调匀，略煮片刻即可。

使用方法 每日 4~5 次。

功效 此粥有清热、化痰、降火的功效，可以作为宝宝肺炎早期的辅助治疗方法。

爱心提醒

竹沥又叫“竹汁”、“竹油”，是竹子经加工后提取的液汁，寒痰及便溏者忌用。

鲜藕茅根水 清热止咳

材料 鲜藕 200 克，鲜茅根 150 克。

做法

1. 鲜藕洗净，切碎；鲜茅根洗净，切碎。
2. 将鲜藕碎、鲜茅根碎和适量水一起煮 10 分钟左右即可。

使用方法 每日 4~5 次。

功效 白茅根味甘性寒，善清肺、胃之热，因它有利水作用，能导热下行。莲藕适用于治疗咳嗽咯血、热病口渴等症。二者搭配，有清热止咳的功效。



特效营养餐

宝宝肺炎宜吃的食物



百合

性微寒，味甘，有清肺止咳、清热利尿的功效，对宝宝肺炎有缓解作用。



银耳

性平，味甘，有清肺化痰、养阴生津的功效，能缓解宝宝的肺炎症状。



山药

性平，味甘，有健脾补肺的作用，适合肺炎宝宝食用。



雪梨

性凉，味甘、微酸，有润燥化痰、清热生津的功效，肺炎宝宝常食有好处。



润肺益脾

山药二米粥

适合年龄
8个月以上

材料 小米、大米各 50 克，
山药 100 克，枸杞子 10 克。

做法

1. 枸杞子洗净；大米洗净，用水浸泡 30 分钟；小米洗净；山药去皮，洗净，搅碎。
2. 锅内放入清水烧开，放小米、大米、山药丁大火煮开后转小火熬煮 30 分钟，加枸杞子煮 10 分钟即可。



生津益肺

胡萝卜山药粥

适合年龄
8个月以上

材料 胡萝卜、大米各 25 克，
山药 40 克，排骨汤适量。

做法

1. 大米洗净，用水浸泡 30 分钟；胡萝卜和山药分别去皮，洗净，切块。
2. 胡萝卜块和山药块放入锅中蒸熟，搅碎；大米放入锅中加排骨汤煮熟。
3. 将胡萝卜碎和山药碎放入大米粥中稍煮即可。

生津润燥、清热化痰



雪梨大米粥

适合年龄
10个月以上

材料 雪梨1个，大米50克。

调料 冰糖5克。

做法

1. 大米洗净，用水浸泡30分钟；雪梨洗净，去皮和核，切成薄片。
2. 锅内加适量清水，加雪梨片，大火煮开后转小火，煮10分钟，取雪梨汁。
3. 雪梨汁加入适量水，再加大米，大火煮开后转小火，煮40分钟，至米粥将成，加入冰糖煮至溶化即可。

润燥养肺



薏米雪梨粥

适合年龄
10个月以上

材料 薏米、大米各50克，雪梨1个。

做法

1. 薏米、大米分别洗净，薏米用水浸泡4小时，大米用水浸泡30分钟；雪梨洗净，去皮和蒂，除核，切丁。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入薏米、大米，大火煮沸后转小火煮至米粒熟烂，再放入雪梨丁煮沸即可。

润肺止咳、滋阴润燥



百合莲子绿豆粥

适合年龄
1岁以上

材料 大米50克，干百合10克，绿豆、莲子各25克。

调料 冰糖5克。

做法

1. 大米洗净，用水浸泡30分钟；干百合洗净，泡软；绿豆、莲子洗净后用水浸泡4小时。
2. 锅内加适量清水烧开，加入大米、莲子、绿豆煮开后转小火，煮40分钟后，加入百合、冰糖煮5分钟，至冰糖溶化即可。

莲子银耳粥

适合年龄
1岁以上

润肺排毒

材料 糯米 20 克，干银耳 5 克，
桂圆肉、莲子 10 克。

调料 冰糖 3 克。

做法

1. 糯米、莲子洗净，去心，用水浸泡 4 小时；干银耳泡发，洗净，去蒂，撕小朵。
2. 锅内加适量清水烧开，加入莲子、银耳、糯米，大火煮开转小火，煮 40 分钟，加桂圆肉熬煮 15 分钟，加冰糖煮至溶化即可。



百合银耳豆浆

适合年龄
1岁以上

清热止咳

材料 黄豆 40 克，鲜百合、
水发银耳各 10 克，绿豆 20 克。

调料 冰糖 2 克。

做法

1. 黄豆用清水浸泡 8 ~ 12 小时，洗净；绿豆用清水浸泡 2 小时，淘洗干净；水发银耳择洗干净，撕成小朵；鲜百合分瓣，择洗干净。
2. 将上述食材倒入全自动豆浆机中，加水至上下水位线之间，按下“豆浆”键，煮至豆浆机提示豆浆做好，加冰糖搅拌至化开即可。



冰糖炖雪梨

适合年龄
1岁以上

止咳化痰

材料 雪梨 1 个，冰糖 10 克，
枸杞子 5 克。

做法

1. 雪梨洗净，去蒂，除核，切块；枸杞子洗净。
2. 锅置火上，放入雪梨块、枸杞子、冰糖和适量清水，大火烧开后转小火煮至雪梨块熟软，吃雪梨肉、喝冰糖水即可。

 **对宝宝的好处**

雪梨有润燥化痰、清热生津的功效；冰糖有止咳化痰的功效。



扁桃体炎

扁桃体是人体喉部最大的淋巴组织，而扁桃体炎是扁桃体发生急性或慢性炎症的一种疾病，是宝宝最常见的疾病之一。

宝宝扁桃体炎有什么表现及具体病因是什么

如果婴儿不愿意吃东西且哭个不停，爸爸妈妈要查看一下宝宝的嗓子，看看扁桃体是否红肿。如果发现宝宝扁桃体红肿，则是扁桃体炎，可能是因宝宝抵抗力低下、受凉或环境潮湿等，使宝宝的口腔、鼻腔、咽部等受到病菌、细菌的侵入从而引起了炎症，这时，爸爸妈妈要注意宝宝的饮食卫生，居室环境保持空气通畅。

如果宝宝说嗓子痛，并伴有发热、怕冷、头痛等症状，可能是扁桃体发炎了，多是由宝宝偏食、挑食等导致营养不良、平时缺乏锻炼等引起的，这时，爸爸妈妈要帮助宝宝养成良好的饮食习惯，并督促宝宝经常参加体育锻炼。

育儿笔记

扁桃体炎的症状分类

急性扁桃体炎：症状较明显，起病急，宝宝有低热或高热、咽痛，伴有恶寒、乏力、头痛、全身痛、食欲缺乏、恶心和呕吐等症状。扁桃体部位有明显的充血和肿大，小窝口处有黄白色脓点状的渗出物，黏膜处也可见黄白色的脓状隆起。

慢性扁桃体炎：症状较轻，偶尔表现为咽干、发痒、有异物感等，常反复发作，可能会有急性发病史。颈部下的淋巴结会经常性肿大，可以摸到球结状的硬块，肿胀情况可能会持续数周。

怎样预防宝宝的扁桃体发炎

增强宝宝身体抵抗力

天气好时，爸爸妈妈要经常带宝宝到户外锻炼，增强宝宝自身的抵抗力。但要注意别带宝宝到环境差、空气污浊的场所，以免感染病菌，引起疾病的发生。

及时给宝宝增减衣物

天气变化或早晚温差大时，要注意给宝宝增减衣服，以防受寒或出汗后受风，引起上呼吸道感染，导致扁桃体炎的发生。

宝宝平常的饮食宜清淡

辛辣、油腻的饮食会对咽部造成刺激，使扁桃体红肿，因此要少给宝宝吃。除此之外，宝宝还应少吃肉、鱼，以免上火。

宝宝出现扁桃体炎该如何护理

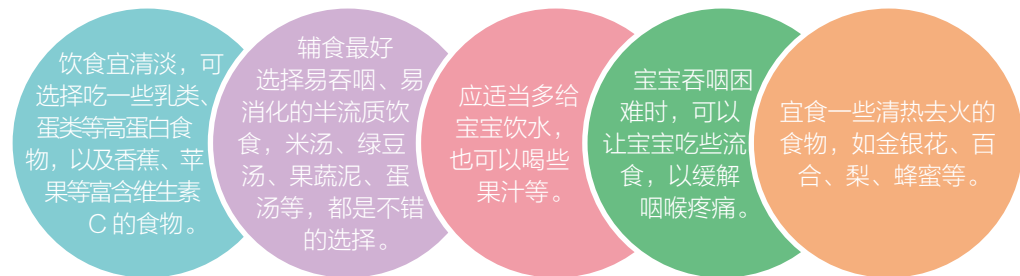
什么样的室温能减少宝宝咽部刺激

宝宝患扁桃体炎后应注意休息，室温以不感觉冷为宜，不宜太高。此外，要保持室内空气清新，避免在室内吸烟，以减少对宝宝咽部的刺激。

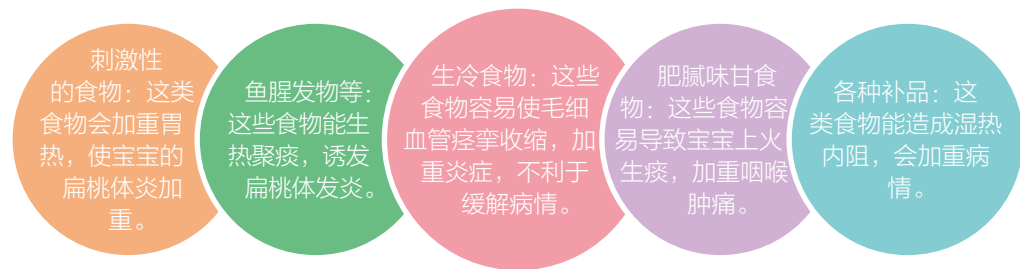
如何保持宝宝口腔卫生

宝宝患病后要注意口腔卫生，进餐后用淡盐水漱口，保证口腔清洁。

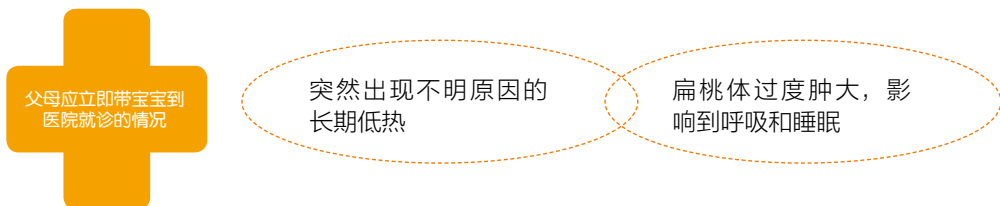
宝宝得急性扁桃体炎时应吃什么



宝宝得慢性扁桃体炎时应忌吃什么



哪些情况下，宝宝必须马上就医



对症小偏方

金银花粥 清热消炎

材料 金银花 15 克，大米 50 克，白糖适量。

做法

1. 金银花洗净，用水浸泡 5~10 分钟，放锅中熬煮。
2. 取金银花汁再次放入锅中烧开，放入大米煮至熟烂，加白糖调味即可。

使用方法 佐餐或单独食用，温服，每日 1 次，连服 1 周即可。

功效 金银花有清热、消炎、解毒、凉血的作用，能改善扁桃体炎引起的咽痛、发热及咽部不适感。

夏枯草鸡蛋水 防扁桃体炎

材料 夏枯草 15 克，生鸡蛋 1 个。

做法

1. 鸡蛋洗净，煮熟，去皮。
2. 去皮鸡蛋与夏枯草，加两碗水一起煮，煮至剩 1 碗即可。

使用方法 吃蛋喝汤。

功效 夏枯草归肝、胆经，清肝热，散郁结，对淋巴结核、甲状腺肿大有很好的疗效，此方对预防宝宝的扁桃体炎复发有很好的疗效。

爱心提醒

本方对宝宝有效，不适用于成人，而且，应该在扁桃体炎不发作时服用。

板蓝根柴胡水 消肿解毒

材料 板蓝根 30 克，柴胡 60 克，甘草 3 克。

做法 板蓝根、柴胡、甘草三者放一起用水煎 10 ~ 15 分钟即可。

使用方法 每日 1 次。

功效 此方可清热解表、消肿解毒，对于宝宝的扁桃体炎有很好的疗效。

爱心提醒

体弱多病的宝宝慎用板蓝根。真阴亏损、肝阳上升者忌服柴胡。

地黄鱼腥草泡脚 解炎症

材料 地黄（生）10 克，鱼腥草（鲜）20 克。

做法 锅中加 1000 毫升水，先放入生地黄煮 20 分钟，再放鱼腥草煮 10 分钟即可。

使用方法 温水泡脚 30 分钟。

功效 宝宝扁桃体发炎多是肺热引起的，所以清肺热是解炎症的基础。生地黄清热生津，鱼腥草清热解毒、利尿消肿，两者结合有很好的消肿、消炎作用。

爱心提醒

体质虚寒、无红肿热痛的宝宝不宜食用鱼腥草。脾虚泄泻、胃虚食少的宝宝慎用生地黄。

特效营养餐

宝宝扁桃体炎宜吃的食物



金银花

具有清热解毒、降火去燥的功效。



雪梨

有清热去火的功效，且水分含量较多。



百合

能滋阴润肺，可预防扁桃体炎。



豆腐

性凉，易吞咽、易吸收，除了能提供营养外，还可提高抵抗力。



补充蛋白质、增强体力

豆腐粥

适合年龄
7个月以上

材料 豆腐 20 克，白粥 40 克，青菜 8 克。

做法

1. 将白粥放到小奶锅中，加热至稍沸，转为小火。
2. 用勺子将豆腐捣碎，加入粥中。
3. 将青菜洗净，剁碎放入锅中，煮沸后关火即可。



润肺止咳

百合银耳粥

适合年龄
10个月以上

材料 百合、银耳各 10 克，大米 40 克。

做法

1. 百合、银耳放入适量水中浸泡片刻，发好，银耳撕成小块，洗净。
2. 大米洗净，用水浸泡 30 分钟，加水煮 20 分钟，放入银耳小块、百合继续煮，待银耳和百合煮化即可。

缓解扁桃体炎症



百合南瓜粥

适合年龄
10个月以上

材料 南瓜 50 克，糯米 80 克，
鲜百合 20 克。

调料 冰糖 2 克。

做法

1. 鲜百合剥开，洗净；南瓜去皮去瓤，洗净，切小块；糯米洗净，用搅拌机打成粉。
2. 锅内加适量清水，加入糯米粉、南瓜块，大火煮开后转小火。
3. 待南瓜块成蓉状后，加入鲜百合和冰糖煮 5 分钟，至冰糖溶化即可食用。

增强抵抗力



双色豆腐

适合年龄
10个月以上

材料 豆腐 20 克，猪血 25 克。

调料 鸡汤、水淀粉各适量。

做法

1. 将猪血、豆腐分别洗净，切成小块，放沸水中焯烫，捞出沥干水分。
2. 锅置火上，放入鸡汤用中火煮开，加水淀粉勾芡。
3. 将豆腐和猪血放在盘子中，倒入芡汁即可。

润肺排毒



绿豆芽拌豆腐泥

适合年龄
1岁以上

材料 绿豆芽 50 克，豆腐 80 克。

调料 小葱花、盐、芝麻油各适量。

做法

1. 绿豆芽洗净、切小段，开水焯熟；豆腐洗净、切块，开水焯烫，研磨成泥。
2. 将绿豆芽段和豆腐泥混合，加入小葱花、盐、芝麻油拌匀即可。

对宝宝的好处

绿豆芽中的维生素 C 含量比绿豆的高很多，能够提高宝宝的免疫力，搭配豆腐一起食用，更能起到清热的作用，可防止上火，缓解炎症。

绿豆金银花豆浆

适合年龄
1岁以上

缓解肺炎症状

材料 黄豆 50 克，绿豆 30 克，
金银花 5 克。

调料 冰糖 10 克。

做法

1. 黄豆用水浸泡 8 ~ 12 小时，洗净；绿豆用水浸泡 2 小时，洗净；金银花洗净，加清水泡开，泡金银花的水备用。
2. 将黄豆、绿豆倒入全自动豆浆机中，加金银花水至上下水位线之间，按下“豆浆”键，煮至豆浆机提示豆浆做好，过滤后加冰糖搅拌至化开即可。



银耳雪梨豆浆

适合年龄
1岁以上

滋阴润肺

材料 黄豆 60 克，水发银耳 15 克，
雪梨 5 克。

调料 冰糖适量。

做法

1. 黄豆用水浸泡 8 ~ 12 小时，洗净；水发银耳择洗干净，撕成小朵；雪梨洗净，去蒂除核，切丁。
2. 将黄豆、银耳、雪梨丁一同倒入全自动豆浆机中，加水至上下水位线之间，按下“豆浆”键，煮至豆浆机提示豆浆做好，加冰糖拌匀即可。



银耳雪梨汤

适合年龄
2岁以上

止咳化痰

材料 银耳 20 克，雪梨 30 克。

调料 陈皮 2 克，枸杞子适量。

做法

1. 银耳用清水泡发，去蒂，撕成小块；雪梨洗净，去皮、核，切小块；枸杞子洗净。
2. 锅内倒入水，加入陈皮，待水煮沸后，放入银耳、雪梨块、枸杞子，大火煮 20 分钟，转小火继续炖煮约 1 小时即可。



专题：可爱又实用的餐具，让宝宝更爱吃饭



温感勺

——不再怕烫到宝宝

温感勺采用高品质 PP 材料制造，高温下也不会释放有毒物质，专为宝宝设计，具备感温功能。当食物温度超过 43℃ 时，勺子前端部分将由原来的颜色变为白色；当食物温度低于 43℃ 时，前端部分会逐步恢复到原有颜色，表明此时温度合适，不会烫到宝宝。



防碎屑围嘴

——兜住从宝宝嘴里漏下的食物

这款围嘴采用人体工程学设计，完美贴合宝宝。柔软舒适的围嘴可接住从宝宝嘴里漏下的食物。颈带为柔软的串珠环，并带有可调节按扣。清洗时只需要用清水冲洗即可。



保温餐盘

——让宝宝的饭菜不变凉

盘子为空心设计，盘边有可打开的入水口，将温水装入后再盛装宝宝的食物，便可以靠水的温度来保持食物的温度。即使吃饭的时候宝宝顽皮好动，吃饭时间长，饭菜也不容易凉。温热的食物有益于宝宝的脾胃健康。



带盖吸盘碗

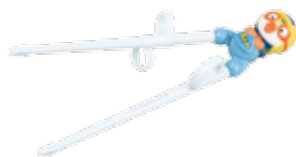
——将碗牢牢吸在桌面上

这种碗底座设计有吸盘，能将碗牢牢地吸附在桌面上，避免宝宝自己吃饭时将碗内的食物倾倒的问题。另外碗上带有隔热手柄及独立的密封盖，便于存储和携带宝宝的食物。

卡通趣味练习筷子

——拿在手上不脱落

这种筷子为连体设计，每根筷子都带有可插入手指的塑料环，其中一根筷子带一个能插进宝宝拇指的塑料环，另一根筷子带两个能插进宝宝食指和中指的塑料环，能让宝宝习惯正确的拿筷姿势，即使使用不好筷子，筷子也不会从小手上脱落哦！





Part 2

宝宝消化系统疾病的食疗方

腹泻、便秘、厌食等消化系统疾病也常常发生在宝宝身上，爸爸妈妈应根据宝宝的月龄和肠胃特点来喂养宝宝，多给宝宝吃些健脾养胃的食物。



腹泻

小儿腹泻，俗称“拉肚子”，是由多病原、多因素引起的以大便次数增多和性状改变为特点的宝宝常见的消化道疾病。宝宝腹泻有非感染性腹泻和感染性腹泻两大类。

宝宝腹泻有什么表现及具体病因是什么

如果宝宝大便呈蛋花汤样，则属于病毒性肠炎或致病性大肠杆菌性肠炎导致的腹泻，多是由病菌等随着食物或污染的玩具等进入消化道引起的，这种情况下，爸爸妈妈需要注意宝宝的食物和用品的卫生情况。

如果宝宝大便为黄色稀水便，泡沫多、有黏液，还有发霉气味，有的像豆腐渣样，则可能是病菌引起的肠炎导致的腹泻，这时应让宝宝吃些易消化的食物，多补充水分。

如果宝宝大便呈水样，不是拉出来的而是“喷”出来的，则多是因为食物中毒或急性肠炎导致的，需要注意宝宝的食物是否腐败、是否滋生细菌。



如果宝宝拉出来的是鲜红色大便，说明宝宝肠胃道有破损渗血的地方，应及时就医。

宝宝每天大便量不多，但次数达10余次，大便中含有少量的水分，没有特殊的酸臭味或腥臭味，则属于生理性腹泻，常见于母乳喂养的宝宝，虽然腹泻，但宝宝发育良好，体重照常增加，精神状态好，这种腹泻一般可自愈。

育儿笔记

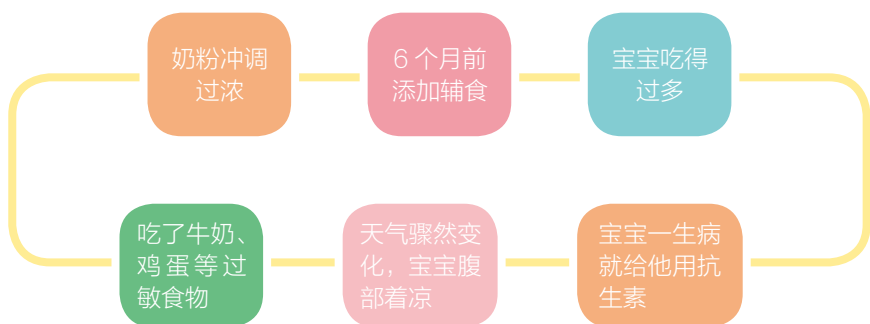
健康宝宝的大便情况

母乳喂养的宝宝的大便是膏状或带少许颗粒的金黄色大便，有点酸味；配方奶喂养的宝宝的大便是淡黄色、较干稠、比较臭的；混合喂养的宝宝的大便与配方奶喂养的宝宝的相似，但比较黄、软。

宝宝腹泻的分类

非感染性腹泻

0~6岁宝宝的胃肠道发育还不成熟，大量进食后，很容易导致胃肠道无法完全消化食物，进而增加了胃肠道的负担。此外，宝宝胃肠道分泌型免疫球蛋白较低，胃肠道免疫功能差，如果爸爸妈妈在照顾宝宝的过程中有下面的现象，就很容易导致宝宝腹泻。



若有以上情况时，爸爸妈妈要多找找自己的原因，避免因自己的失误导致宝宝腹泻。

感染性腹泻

一些细菌、病菌、寄生虫等随受污染的手、宝宝奶瓶、奶嘴、玩具、受污染的辅食等进入宝宝的胃肠道，也会引起宝宝腹泻。此外，宝宝患有肺炎、咽炎、中耳炎、泌尿道感染等也可能引起腹泻。所以，对于宝宝的用具一定要注意干净卫生。

宝宝大便偏稀一定是腹泻吗

看到宝宝大便偏稀，有些父母就认为宝宝腹泻了，其实不一定。因为判断宝宝是否腹泻要结合宝宝每天的排便次数是否增多和大便性状是否改变两方面的情况来判断。

比如，很多母乳喂养的宝宝可能每天排便6~12次，也可能每天3~4次，但如果宝宝进食、生长发育正常，他的排便就是正常的。因为母乳中的低聚糖有“轻泻”作用，加上母乳喂养的宝宝肠道中有益菌占优势，所以母乳喂养的宝宝大便偏稀，且次数偏多，但这绝不是母乳的缺点，因为母乳不仅可以保证宝宝肠道健康，还能保证宝宝免疫系统逐渐成熟。

如果宝宝真的腹泻了，除了排便问题外，还会出现食欲差、睡眠不安、哭闹、体重增长缓慢等症状，所以，爸爸妈妈不能仅靠宝宝大便偏稀来判断宝宝腹泻。

宝宝腹泻要立即止泻吗

腹泻是非感染因素或感染因素对肠道黏膜刺激进而引起的吸收减少或分泌物增多的现象。它是肠道排泄废物的一种自我保护性反应，通过腹泻可以排出肠道内的有害物质，所以腹泻不一定是坏事。

治疗宝宝腹泻重点是找到原因，对症治疗，而不是单纯止泻。腹泻时宝宝可能会丢失很多水而导致身体脱水，如果单纯止泻，很容易导致细菌、毒素等滞留肠内，引起更严重的后果。如患细菌性肠炎时，肠道内致病菌会损伤肠道黏膜，引起脓血便，若此时止泻，很容易导致病菌滞留肠道，进而引起败血症。

所以，腹泻不一定是坏事，因为腹泻在使体液和营养流失，导致宝宝脱水和营养不良的同时也排出了毒素。在不刻意止泻的情况下，爸爸妈妈应预防宝宝脱水，且及时为他补充营养，针对腹泻对症治疗。

怎样预防宝宝腹泻

坚持母乳喂养、及时添加辅食，增强肠道免疫力

如果条件允许，建议妈妈们坚持母乳喂养宝宝到2岁。母乳是宝宝最理想的食物，能满足6个月以内的宝宝所需的全部液体、能量和营养素。此外，母乳有利于宝宝肠道健康菌群生态环境的建立和肠道功能的成熟，有助于增强宝宝的肠道免疫

力，可有效预防腹泻。

此外，6个月后要及时给宝宝添加辅食，且每次只添加一种，逐渐增加，这样有利于减轻宝宝肠道的负担，一旦发现过敏等情况，也能及时找出过敏原。

宝宝要勤洗手

大多数宝宝都喜欢吃手，也喜欢乱抓东西，这很容易导致手部感染细菌，所以爸爸妈妈应该经常给宝宝洗手，饭前便后更要及时给宝宝洗手，尤其是手指缝等地方，千万不能潦草了事，否则，一旦宝宝感染细菌就容易腹泻。

奶瓶和餐具定时消毒

奶瓶、奶嘴是配方奶喂养宝宝的吃饭工具，如果不注意卫生，很容易滋生细菌，导致肠道感染，引起腹泻。爸爸妈妈可以使用蒸气锅给宝宝的奶瓶和奶嘴消毒，也可以用沸水煮奶瓶、奶嘴来消毒。此外，吃剩下的奶应丢弃，否则也易引起腹泻。

对于开始添加辅食的宝宝，吃饭前要洗手，餐具要经过煮沸消毒，这样可以避免细菌、病毒感染导致的肠道感染，可有效预防腹泻。



在给宝宝消毒奶瓶和奶嘴前，应洗净双手，以免从蒸气锅中拿出奶瓶和奶嘴时再次污染到奶瓶和奶嘴。

腹泻感染期应远离感染源

在由大肠杆菌、沙门氏菌、轮状病毒等引起的传染性强的肠炎流行期，宝宝应远离感染源，如不要到人多的商场、超市、幼儿园等地方，防止交叉感染。

吃新鲜蔬果要注意卫生

夏秋季节，随着大量蔬果上市，宝宝吃这些蔬果之前应用清水浸泡10分钟，再用流动水冲洗干净才能食用，这样可避免细菌感染，有效预防腹泻。

避免长期使用抗生素

当宝宝生病时，很多父母都会给宝宝使用一些抗生素，其实，这样做是不对的，因为长期使用抗生素会导致宝宝肠道菌群失衡，引起肠炎，进而导致腹泻，所以，父母要避免长期给宝宝使用抗生素类药物。

宝宝出现腹泻该如何护理

保持宝宝臀部清洁

腹泻期间，宝宝会频繁地大便，这样不可避免就会刺激肛门周围的部分，这时爸爸妈妈就要注意宝宝臀部的清洁了，否则会导致宝宝尿道感染。

宝宝每次便后要用温水清洗臀部，然后擦干并涂些爽身粉，可保持臀部干燥清洁。如果臀部因擦拭次数太多导致擦伤，可以局部涂些植物油等。

拉拉小手，推推脾经，也能缓解宝宝腹泻

脾经在大拇指末节螺纹面处。爸爸妈妈平时拉宝宝的小手时，可以捏住大拇指指面顺时针方向旋转推动20次，能辅助治疗大便清稀多沫、色淡不臭、面色淡白、肠鸣腹痛等症状的腹泻。



6个月内的宝宝腹泻时 要继续坚持母乳喂养和 合理冲调配方奶

腹泻期间，对于母乳喂养的宝宝可以继续喂养母乳，因为母乳中含有较多的脂肪酸和乳糖，钙、磷比例适宜，适合婴幼儿消化和吸收。而且，母乳中含有丰富的免疫球蛋白，是宝宝腹泻期间最好的食物。

对于配方奶喂养的宝宝，要严格按照配方奶外包装上的说明冲调奶粉，避免因冲调方法不对引起腹泻的情况。

有一些爸爸妈妈在给宝宝冲奶粉时，总是有意无意地多加点奶粉，认为这样宝宝可以摄入更多营养，还顶饱，晚上睡得更好。殊不知，奶粉冲得太浓会引起宝宝消化不良，也会增加患腹泻的风险。长期腹泻患儿需选免乳糖奶粉喂养。

已开始添加辅食的宝宝，腹泻不同阶段的饮食策略有区别

对于已经添加辅食的宝宝，腹泻期间应根据腹泻的阶段特点进食辅食。

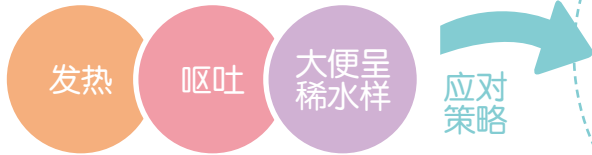
腹泻阶段	饮食策略
腹泻初期	饮食应以保证营养又不加重胃肠道病变部位的损伤为原则，宜选择清淡流质饮食，如浓米汤、淡果汁、面汤等
急性水泻期	需要暂时禁食，出现脱水症状的宝宝需要输液治疗
腹泻缓解期	排便次数已经开始减少，可以进食少油的蛋花汤、蔬菜汁等流质饮食，逐渐进食清淡、少油、少渣的半流质饮食
腹泻完全停止的恢复期	食物仍以细、软、烂、少渣、易消化为宜

提防宝宝脱水

宝宝腹泻期间要提防脱水，爸爸妈妈可以去药店买点调节电解质平衡的口服补液盐，宝宝一旦开始腹泻，就用勺一口一口不停地喂他。如果吐得很严重，持续腹泻，宝宝舌头干燥，皮肤抓一下呈皱褶，且不能马上恢复原来状态，这就说明宝宝开始脱水了，此时，必须要去医院输液治疗。在喂养方面，针对腹泻严重的宝宝，要用低乳糖奶粉喂养，还可以喂些米汤之类的流食，待呕吐停止后，如果宝宝有食欲，可以添加易消化的辅食。不能因为宝宝腹泻就只给宝宝喂奶，这样不利于大便成形。

宝宝秋季腹泻有哪些表现

秋季腹泻是因感染轮状病毒引起的肠炎，多发生在秋冬季节（10月~次年2月），高发年龄为6个月~2岁的宝宝。



在秋季腹泻初期，宝宝以发热、呕吐为主，呕吐期间，进食液体比较困难，常会出现喝10毫升，吐出20毫升的情况。



口服轮状病毒疫苗能有效预防腹泻

口服轮状病毒疫苗是预防秋季腹泻最有效的方法。国产轮状病毒疫苗是减毒重组的活疫苗，适合6个月~5岁的宝宝，接种方法为直接喂食给宝宝，用量为每人每次口服3毫升。服用后数月内，大便中会检测到轮状病毒抗原。

宝宝腹泻的危害

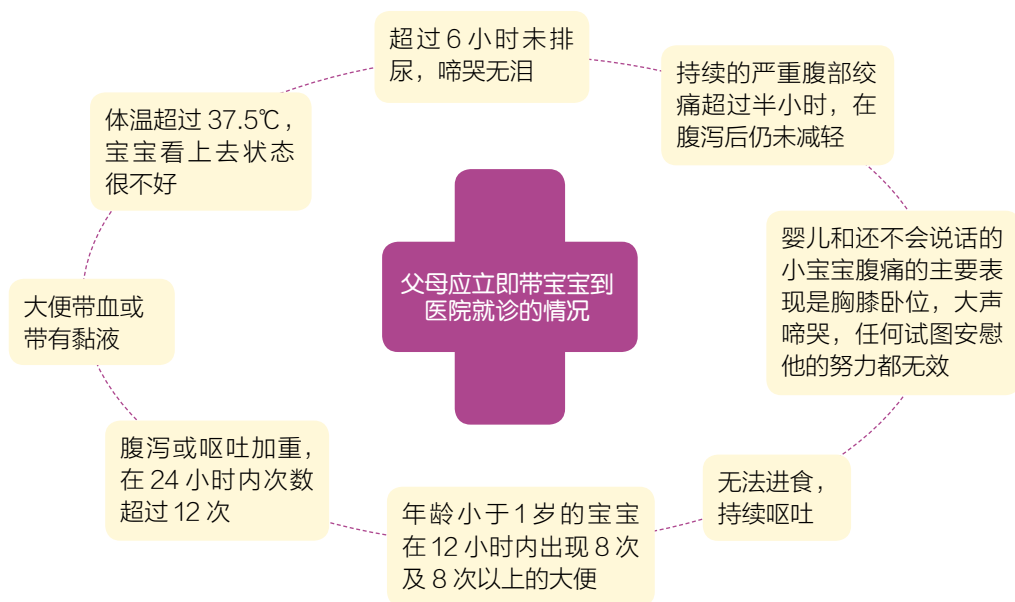
危害1 脱水

腹泻会导致体内水分和电解质大量流失，严重时会导致脱水、低血钠、低血钾，甚至会导致肾衰竭、昏迷、休克并有生命危险

危害2 严重感染并发症

当腹泻严重时，肠道黏膜会受到损伤，导致肠道抵抗力下降，很容易出现肠梗阻、肠穿孔等严重并发症。

哪些情况下，宝宝必须马上就医



对症小偏方

炒米煮粥 止泻、促进消化

材料 大米 30 克。

做法

1. 大米洗净，烘干，放到铁锅里用小火炒至米粒稍微焦黄。
2. 锅置火上，放入适量水，加入炒米煮至米烂粥稠即可。

使用方法 佐餐或单独食用，温服，每日 1 次即可。

功效 此粥有止泻的作用，还可促进消化，小婴儿喝煮粥时的米汤就可以了。



胡椒葡萄糖粉 治疗腹泻

材料 白胡椒 1 克，葡萄糖粉 9 克。

做法 白胡椒研细末，和葡萄糖粉混匀，开水冲泡即可。

使用方法 1 岁以下的宝宝每次 0.3 ~ 0.5 克，1 岁以上的宝宝每次 0.5 ~ 1.5 克。每日 3 次，服用 1~3 天。

功效 白胡椒有很好的散寒、健胃功效，对胃腹冷痛、肠鸣腹泻都有很好的缓解作用，很适合因消化不良而出现腹泻的小儿。

爱心提醒

有咽喉发炎、口腔溃疡的宝宝，不宜使用本方。

山楂糖浆 治疗婴幼儿腹泻

材料 山楂 400 克。

做法 山楂洗净、去核，加水制成 1000 毫升的山楂糖浆即可。

使用方法 口服，每日 5~10 毫升，每日 2 次。

功效 山楂中含有抑制细菌、治疗腹痛腹泻的成分，而且味道酸甜，适合婴幼儿出现腹泻时适量食用。

爱心提醒

食用本方的同时，要注意让宝宝少吃油腻的食物。

特效营养餐

宝宝腹泻宜吃的食物



藕粉

易吸收，能补充营养，防止宝宝体液流失过多。



苹果

含有大量有机酸，如鞣酸、凝酸等成分，具有很好的收敛作用。



山药

性平，味甘，归肺、脾、肾经，有收敛作用，可以有效缓解宝宝腹泻的症状。



胡萝卜

碱性食物，含有丰富的果胶，可帮助大便成形，吸附肠黏膜上的细菌和毒素，适合腹泻宝宝食用。



止泻、促进消化

山药苹果泥

适合年龄
8个月以上

材料 山药 50 克，苹果 30 克。

做法

1. 山药去皮，洗净，切块后上锅蒸熟；苹果洗净，去皮和核，切小块。
2. 将山药块、苹果块倒入搅拌机搅拌成泥状即可。

对宝宝的好处

苹果富含果胶、苹果酸、维生素等，搭配山药一起食用，有补气养血、防止腹泻、滋阴补阳等多重效果。



缓解腹泻

蛋黄胡萝卜泥

适合年龄
8个月以上

材料 鸡蛋 1 个，胡萝卜 40 克。

做法

1. 胡萝卜洗净，去皮，切块。
2. 放入锅中，加适量清水煮软，取出捣成泥。
3. 鸡蛋放入锅中煮熟，取蛋黄，加水压成泥状。
4. 胡萝卜泥和蛋黄泥混合，用模子刻出小猪的造型即可。

健脾胃、缓解腹泻



胡萝卜热汤面

适合年龄
1岁以上

材料 面条 50 克，胡萝卜 20 克，
菠菜 15 克，豆腐 20 克。

调料 盐 2 克，蒜末少许，植物油适量。

做法

1. 菠菜洗净，切段；胡萝卜洗净，切片；豆腐洗净，切片。
2. 锅内倒油烧热，爆香蒜末，放入胡萝卜片翻炒，加入适量水烧开，放入面条煮熟。
3. 放入菠菜段和豆腐片煮开，加入盐调味即可。

抑制轻度腹泻



苹果红糖泥

适合年龄
1岁以上

材料 苹果 25 克。

调料 红糖 2 克。

做法

1. 苹果洗净，削皮，去核，切片，隔水蒸熟。
2. 将熟苹果片和红糖一起搅拌成泥状即可。

对宝宝的好处

苹果具有促进消化的作用，可辅助治疗宝宝腹泻。

缓解腹泻



山药粥

适合年龄
1岁以上

材料 山药 30 克，大米 40 克。

调料 白糖 3 克。

做法

1. 山药去皮，洗净，切片；大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 锅置火上，加适量水，放入大米以中火煮 20 分钟，放入山药片继续煮 5 分钟，加白糖拌匀即可。

对宝宝的好处

山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收，能缓解宝宝腹泻。

葡萄干土豆泥

适合年龄
1岁以上

止泻、健脾胃

材料 葡萄干 10 克，土豆 50 克。

调料 白糖 2 克。

做法

1. 土豆洗净，去皮；葡萄干洗净，泡软，切碎。
2. 土豆蒸熟，压成土豆泥。
3. 锅置火上，加少量水，放入土豆泥和葡萄干，小火煮熟，加白糖调味，用模子刻成小花的形状，最后在上面点缀葡萄干即可。



藕粉桂花糕

适合年龄
1岁以上

止泻、增强食欲

材料 藕粉 50 克，面粉 60 克，
桂花 10 克。

调料 白糖 2 克，酵母 2 克，酸奶适量。

做法

1. 将适量白糖、酵母、酸奶一起搅拌均匀，加入桂花和藕粉调匀。
2. 倒入面粉，调成面糊，倒入容器中，用保鲜膜盖好，发酵好后，入蒸锅中蒸 30 分钟即可。



红枣苹果汁

适合年龄
1岁以上

温补胃肠

材料 苹果 30 克，红枣 20 克。

做法

1. 苹果洗净，去皮和子，切丁；红枣洗净，去核，切碎。
2. 将苹果丁和红枣碎放入果汁机中，加入适量饮用水搅打成汁即可。

 **对宝宝的好处**

红枣有温补作用，对宝宝肠胃有利，且可以补充维生素及矿物质；苹果有收敛的作用，可以减轻宝宝腹泻的症状。



便秘

小儿便秘是排便次数明显减少、大便干燥、排便费力、排便时间间隔大于2天且无规律，或虽有便意而排不出大便的一种常见的消化系统疾病。小儿便秘分为功能性便秘和器质性便秘两大类。

宝宝便秘有什么表现及具体病因是什么

配方奶喂养的宝宝便秘可能是因配方奶冲调太浓引起的。配方奶中已经添加钙等元素和维生素D等维生素，如果又给宝宝额外补充钙质，就会造成肠道内不能被吸收的钙与脂肪酸结合形成钙皂，容易引起便秘。这时，爸爸妈妈应注意配方奶粉的冲调比例，可适当添加活性益生菌，避免过量补钙。

6个月内母乳喂养的宝宝大便质硬，且每两天1次，可能是母乳不足，导致宝宝处于吃不饱的半饥饿状态引起的便秘；也可能是妈妈食用过多富含蛋白质的汤类，如猪蹄汤、鸡汤等，导致乳汁中蛋白质过多，宝宝吃后大便偏碱性、硬而干，不易排出。这时妈妈应注意及时催乳，如果乳汁还不足的话，可以添加一些配方奶粉。此外，妈妈要尽量少吃富含蛋白质的食物。



7个月以上的宝宝大便质硬，虽每日排便2~3次，但总量少于平时1次的量。这可能是因进食太少，使肠道内食物残渣少而导致的便秘。同时宝宝长期营养摄入不足导致营养不良，腹肌和肠肌张力降低，时间久了也会引起便秘。如果宝宝的食物中蛋白质含量较多，而碳水化合物较少，就会减缓食物在肠道内的发酵过程，造成大便干燥。所以，爸爸妈妈平时应想办法提高宝宝的食欲，如改变烹调方法、改变食物的性状等，还要平衡宝宝的饮食结构，如五谷杂粮、蔬菜水果、肉蛋奶、坚果等都要摄取。

育儿笔记

新生儿几天不大便不一定是便秘

新生儿的解便机制未发育成熟，所以无法定时解便，常常要等大便积累得很多，直肠壁的神经感受到膨胀压力，才会引发反射性的排便。这就是有些宝宝几天才解一次大便的原因。母乳喂养的宝宝由于对母乳中的营养吸收比较完全，大便量较少，反而会好几天才排一次便，不一定随吃随排。

判断新生儿是否便秘的方法是观察宝宝大便的性状。如果性状正常，几天不大便也属正常。

如果宝宝便中表面带血，排大便时间长，过度用力，腹部会疼痛，则表明宝宝可能有胃肠道疾病或者肛周炎症，应及时就医。

宝宝排便间隔时间长是便秘吗

在宝宝排便问题上，有些父母总觉得按照某个频率大便才是正常的。如果某一天宝宝没大便妈妈就认为宝宝便秘了，非常担忧。实际上，规律不等于固定频率。每个宝宝都有自己的排便习惯，只要宝宝排便顺畅，精神状态良好，就不必过于担心。

便秘指大便干结、秘结不通，排便时间间隔大于2天。有些宝宝对母乳消化吸收能力强，消化后食物残渣少，从而使排便间隔时间长，但排便不费劲，也属正常现象。只有大便干结且排便费劲才属便秘。

排便间隔长，但大便不干，这种现象与肠道吸收功能强，粪便量少，或肠道发育不成熟等有关。总之，排便间隔长不一定就是便秘。

怎样预防宝宝便秘

饮食上应该注意这几点

对于母乳喂养的宝宝，如果母乳不足，妈妈应及时给宝宝补充一些配方奶粉。此外，妈妈的饮食不要过于油腻，也不要吃太多富含蛋白质的食物，如猪蹄汤、鸡汤等，可以多吃些清淡的食物，如鸡蛋粥等。

对于配方奶喂养的宝宝，爸爸妈妈要按照配方奶外包装上的说明冲调配方奶，先加水后加奶粉，且奶粉和水的比例要按照外包装说明，切忌配方奶粉多水少。如果需要更换配方奶，应先咨询医生。

对于添加辅食的宝宝，妈妈要根据宝宝的月龄和生理特点添加合适的辅食，鼓励宝宝多吃新鲜的蔬果和五谷杂粮，避免宝宝偏食、挑食。对于已经懂事的宝宝，可以给宝宝介绍一些多吃新鲜蔬菜和水果的好处。

对于还没有开始学习上厕所的宝宝，预防便秘最佳的方法是给他提供高膳食纤维的饮食。一个宝宝每天膳食纤维的摄入量应为其年龄数加上5。如一个3岁的宝宝每天应至少摄入8克膳食纤维。为了达到这个目标，每餐至少吃含3克膳食纤维的面条、面包、麦片、饼干等。

让宝宝养成每天定时排便的习惯

一旦宝宝到可以接受上厕所训练的时候，爸爸妈妈应每天都要求宝宝在马桶上坐一会儿，最好在餐后训练。鼓励宝宝坚持坐马桶，直到开始排便，或坐到10分钟。如果宝宝做到了，记得鼓励他；如果没有做到，应该继续用一些积极的语言鼓励宝宝。相信宝宝最终会学会自己上厕所的。

及时给宝宝补充水分

对于配方奶喂养的宝宝和添加辅食的宝宝，如果他们体内缺乏水分，大便就会变得干燥，不易排出。因此爸爸妈妈每天要给宝宝喝一定量的水，可以是白开水，也可以是米汤、蔬果汁等，都可以防止便秘。

宝宝出现便秘该如何护理

增加宝宝的运动量

每天晚饭后都可以带着宝宝到户外活动一下。如果宝宝还不会走，可以抱着宝宝在爸爸妈妈的腿上蹦一蹦；如果宝宝能自己活动，可以让他自己跑跑跳跳等，都有助于促进肠胃蠕动，加速食物的消化，缓解宝宝的便秘。

正确使用开塞露

如果宝宝便秘了，爸爸妈妈可以尝试用开塞露暂时刺激排便，只要使用时不粗暴地机械性损伤肛门和直肠，一般不会带来副作用，爸爸妈妈可以放心。开塞露正确使用方法：

选用儿童剂量开塞露

在开塞露药物颈部开口处涂些橄榄油

在宝宝肛门附近涂些橄榄油

将开塞露的颈部轻轻加压滑入直肠，挤入药液

拔出开塞露颈部后，用手夹住肛门，保持数分钟

如何帮助宝宝养成定时排便的习惯

对排便有恐惧的宝宝

可以买些有关宝宝排便的童书，和宝宝一起读书来帮助宝宝消除对排便的恐惧，促进宝宝自己排便。

不会排便的宝宝

可以早上或晚上让宝宝坐在马桶上 10 分钟，但时间不宜过长。

多鼓励宝宝排便

可以抚摸宝宝的肚子说“宝宝，咱们去拉臭臭吧”，多给宝宝一些鼓励，有利于宝宝顺利排便。

改善宝宝便秘应该怎么吃

如果妈妈母乳不足要及时为宝宝补充配方奶粉，且哺乳妈妈要保证饮食均衡，多吃蔬菜、水果、粗粮，多喝水、粥和汤，饮食不要太油腻，以缓解宝宝便秘。

如果是配方奶喂养的宝宝，在给宝宝冲调奶粉时要按照说明冲调，不要冲调过浓；两顿奶之间给宝宝喝些水或果汁；也可以让宝宝吃些添加双歧杆菌的奶粉，能辅助治疗宝宝便秘。

如果宝宝开始添加辅食了，可以让他吃些玉米面和米粉做成的辅食，并且要及时添加蔬果汁、蔬果泥等，如苹果汁、胡萝卜汁、香蕉泥等，增加肠道水分，加速肠道蠕动，预防宝宝便秘。

宝宝大便带血怎么办

若宝宝大便带血，爸爸妈妈应观察血液是否与大便混合。

如果血液与大便分离，则多是肛裂所致的，可在宝宝肛门附近找到小裂口。大便干燥的宝宝容易出现肛裂。在解决便秘时，可使用红霉素等药膏涂抹于小裂口处。

如果大便带鲜血，且血与大便混合，则说明是小肠或直肠受损，大便一般偏稀，这个不属于传统意义上的肠炎，首先应考虑食物过敏，尤其是牛奶蛋白过敏。这时，爸爸妈妈应在医生指导下，根据过敏原因更换配方奶粉，还应回顾进食史，停止进食某种过敏食物。

哪些情况下，宝宝必须马上就医

父母应立即带宝宝到医院就诊的情况

便秘伴有腹胀、腹痛、呕吐等情况

便秘伴有肛周脓肿、肛裂、痔疮等

先天性肠道畸形



对症小偏方

芦荟叶汁 健胃理肠

材料 鲜芦荟叶适量。

做法

1. 芦荟叶洗净、去刺、去皮，切成小块。
2. 放入料理机中打碎、过滤取汁，然后将芦荟鲜汁装入瓶中，放入冰箱内贮藏。

使用方法 每次饭后取芦荟汁 3 ~ 5 克，加入适量白糖服用。

功效 芦荟是古今中外治疗便秘的特效良药。芦荟中含有芦荟素，能增加大肠液的分泌，增加脂肪酶的活性，帮助失调的大肠恢复自律神经功能。一般服用 8 ~ 12 小时后即可排便。

爱心提醒

每次服用芦荟汁不宜过多，以 3 ~ 5 克为宜，最多不能超过 6 克。大量服用会造成腹泻、呕吐、腹痛等胃肠道不适的症状。



蜂蜜土豆汁 润肠通便

材料 土豆 2 个，蜂蜜适量。

做法

1. 土豆去皮洗净，切碎备用。
2. 用榨汁机将土豆榨成土豆汁，放入锅中煮至变得黏稠，加入蜂蜜搅匀即可。

使用方法 空腹食用，每日 1 次，每次 2 勺。

功效 土豆能健脾和胃、通利大便；蜂蜜有润肠通便的功效，两者搭配，适合脾胃虚弱、便秘的宝宝食用。

蜂蜜香油 缓解便秘

材料 香油、蜂蜜各适量。

做法 将香油和蜂蜜混合放入容器中，密封起来，放在阴凉处保存即可。

使用方法 早餐和晚餐前饮用，每日 10 毫升。

功效 香油能够覆盖人体肠道上皮细胞，暂时中止其消化功能，起到增强胃动力、促进胃肠蠕动的功效，可以有效缓解便秘。

爱心提醒

1 岁以内的宝宝不要食用蜂蜜。

特效营养餐

宝宝便秘宜吃的食物



红薯

膳食纤维含量非常丰富，能刺激肠道，增强其蠕动，预防宝宝便秘。



白菜

膳食纤维含量丰富，可促进肠胃蠕动，加快肠道内废物的排泄，缓解宝宝的便秘症状。



黑芝麻

含脂肪酸、维生素E，对宝宝消化不良、便秘有很好的调节作用。



苹果

有很好的促进消化和排泄的作用，对宝宝便秘很有效。



促进肠胃蠕动

红薯米汤

适合年龄
6个月以上

材料 大米20克，红薯10克。

做法

1. 大米洗净，沥干，放入搅拌器中磨碎；红薯洗净，蒸熟，然后去皮捣碎。
2. 把大米碎和适量水倒入锅中，用大火煮开后，放红薯碎，调小火煮开，过滤取汤糊即可。



缓解宝宝便秘

苹果汁

适合年龄
7个月以上

材料 苹果50克。

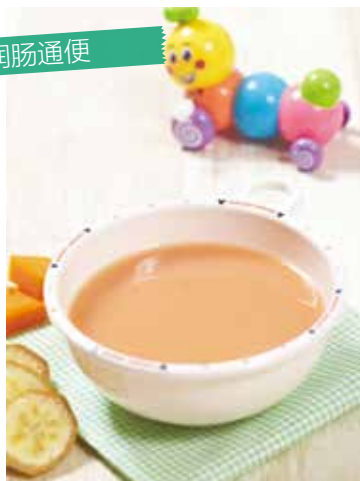
做法

1. 苹果洗净，去皮、核，切小块。
2. 将苹果块放入榨汁机中，加入适量饮用水，搅打均匀即可。

对宝宝的好处

苹果富含多种维生素和膳食纤维，宝宝适量喝些能缓解便秘的症状。

润肠通便



苹果胡萝卜香蕉汁

适合年龄
8个月以上

材料 苹果 30 克，胡萝卜 25 克，香蕉 35 克。

做法

1. 苹果洗净，去皮和核，切块；香蕉去皮，切块；胡萝卜去皮，洗净，切块，上锅蒸熟。
2. 将苹果块、香蕉块、胡萝卜块和适量水放入搅拌机中搅拌成汁即可。

对宝宝的好处

苹果中的果酸能促进肠胃蠕动，香蕉富含膳食纤维，胡萝卜富含胡萝卜素，三者搭配食用，能增强宝宝免疫力、预防便秘。

促进排便



芋头红薯粥

适合年龄
8个月以上

材料 芋头、红薯、大米各 30 克。

做法

1. 芋头、红薯去皮，洗净，切丁；大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 锅内加适量清水，放入芋头丁、红薯丁和大米，中火煮沸后，用小火熬至粥稠即可。

对宝宝的好处

芋头具有健脾胃的功效，红薯则能促进消化液分泌和胃肠的蠕动，两者搭配食用有促进排便的作用。

润肠通便



香蕉黑芝麻糊

适合年龄
1岁以上

材料 黑芝麻 20 克，香蕉 30 克。

调料 白糖 2 克。

做法

1. 黑芝麻去杂质后，洗净、炒熟、研碎；香蕉剥皮，切段。
2. 将黑芝麻碎、香蕉段倒入豆浆机中，加入适量白开水搅打成糊，加白糖搅匀即可。

对宝宝的好处

香蕉具有润肠通便的作用；黑芝麻富含油脂，能润滑肠道，两者搭配食用，有润肠通便的功效。

魔芋香果

适合年龄
1岁以上

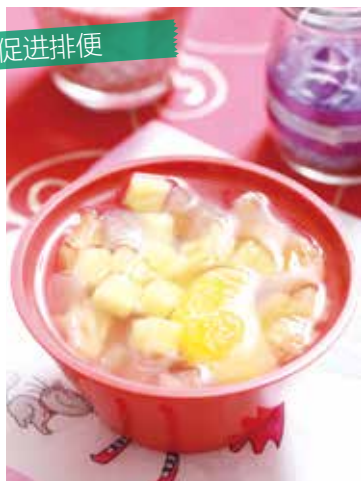
促进排便

材料 魔芋、苹果、菠萝、
橘子各 20 克。

调料 水淀粉适量。

做法

1. 魔芋洗净，切块；苹果洗净，切块；菠萝取果肉，切丁；橘子剥皮，掰开橘瓣。
2. 将魔芋块放入锅中，加适量水煮沸，继续煮 20 分钟，放入苹果块、菠萝丁和橘瓣，煮 15 分钟左右，最后加入水淀粉搅匀即可。



蜜奶芝麻羹

适合年龄
1岁以上

润肠通便

材料 蜂蜜 15 克，牛奶 50 克，
芝麻 8 克。

做法

1. 芝麻洗净，晾干，用小火炒熟，研成细末。
2. 牛奶煮沸，将芝麻末放入调匀，凉至温热，冲入蜂蜜即可。

 **对宝宝的好处**

蜂蜜性平，味甘，有润肠通便的功效；芝麻性平，味甘，有润肠的功效，搭配食用有利于润肠通便，缓解宝宝便秘。



奶香白菜汤

适合年龄
1岁以上

促进肠道蠕动

材料 白菜 30 克，配方奶粉适量。

做法

1. 白菜洗净，剁碎。
2. 锅内加水烧开，放白菜碎，小火稍煮，加入配方奶粉调匀即可。

 **对宝宝的好处**

白菜含有丰富的膳食纤维，宝宝常食有利于促进肠胃蠕动，加速肠道内废物的排出，预防宝宝便秘。



厌食

厌食是指宝宝长期食欲减退，甚至讨厌进食的一种消化功能紊乱疾病，是儿科临床常见病之一，多发生于3~6岁宝宝。

宝宝厌食有什么表现及具体病因是什么

宝宝偶尔不爱吃饭或短时间食欲缺乏，都是正常现象。其实宝宝每天的食量也不是一成不变的，今天吃得多了，明天就可能吃得少，如果把宝宝偶尔不爱吃饭当成厌食，强迫宝宝进食，反而会引起宝宝反感。所以，爸爸妈妈要遵从宝宝的进食量，不要强迫宝宝进食或让宝宝吃得过多。

有些宝宝喜欢在饭前吃大量的高热量零食，使血液中的血糖含量过高，没有饥饿感，所以到了吃正餐的时候根本就没有食欲，过后又以点心充饥，长此以往，造成恶性循环，于是就形成了厌食，这时，爸爸妈妈应控制宝宝的零食量。

有的宝宝在进餐前玩耍过度，活动量过大，吃饭时心神未定，自然没有食欲。另外，有的爸爸妈妈总是在宝宝进餐时训斥和数落宝宝，使宝宝进餐时精神紧张，难以唤起食欲，所以，爸爸妈妈应让宝宝在进餐前安静下来，且给宝宝创造愉悦的进餐环境。

某些疾病，如发烧等，也可能引起宝宝短时间内没有食欲，但不能将之视为厌食。

怎样预防宝宝厌食

不要在宝宝面前评论饭菜

有些爸爸妈妈自己就有偏食、挑食的习惯，常常无意识地在饭桌上评论某个饭菜好吃或不好吃，这样很容易潜移默化地影响宝宝对饭菜的喜好。所以，爸爸妈妈不要在宝宝面前评论饭菜，这样有利于预防宝宝厌食。

不要强迫宝宝进食

有些爸爸妈妈为了让宝宝多吃点饭，往往花费大量的心思给宝宝做辅食，但一看到宝宝不爱吃，就生气，下意识地强迫宝宝进食，时间长了就会使宝宝形成见了饭菜就没胃口的习惯。

创造良好的进餐环境

宝宝应该在轻松愉快的环境下进食。因为宝宝的消化系统很容易受情绪的影响，一旦出现精神紧张，食欲就会下降。此外，宝宝进食前，爸爸妈妈应将所有玩具都收起来，避免宝宝边吃边玩。

增加宝宝的活动量

宝宝必须每天参加一定的运动，小宝宝可以由爸爸妈妈抱着蹦一蹦、跳一跳，大点的宝宝可以自由活动，这样才能帮助消化，产生饥饿感，宝宝也就不会出现厌食的情况，但需要注意的是在进食前半小时应避免激烈运动。

宝宝出现厌食该如何护理

按按中脘穴，提高宝宝食欲

中脘穴位于人体上腹部，前正中线上（肚脐直向上4寸）。妈妈可用指端或掌根在穴位上揉2~5分钟；也可用掌心或四指按摩中脘穴5~10分钟，再以手指点按50~100次，都能提高宝宝的食欲。

怎样给宝宝创造良好的进食环境

宝宝进食时，不要引逗宝宝做其他的事情，不要让他一边玩耍一边吃饭，也不要一边看电视一边吃饭，更不要让宝宝在争吵中进食，这些都有利于缓解宝宝的厌食症状。

呵护宝宝的心理健康

当宝宝出现厌食情况时，家人不要训宝宝，应该对宝宝进行耐心的引导，让宝宝对食物产生好奇心和兴趣，改正宝宝不良的饮食习惯。

新生儿厌食

厌食伴有腹痛、便血、多汗等

厌食伴有精神萎靡、低热

如何提高宝宝进食的兴趣

不要强迫宝宝吃饭

宝宝吃多吃少是由他的生理和心理状态决定的，不会因大人的主观愿望而转移。强迫孩子吃饭，不利于宝宝养成良好的饮食习惯。

让宝宝独立吃饭

应放手让宝宝自己吃饭，使其尽快掌握这项生活技能，也可为幼儿园入园做好准备。尽管宝宝已经学习过拿勺子，甚至会用勺子了，但宝宝有时还是愿意用手直接抓饭菜，好像这样吃起来更香。爸爸妈妈要允许宝宝用手抓取食物，并提供一些手抓的食物，如小包子、馒头、面包、黄瓜条等，提高宝宝吃饭的兴趣，让宝宝主动吃饭。

更换食物花样

妈妈应经常更换食物的花样，让宝宝感到吃饭也是件有趣的事，从而增加吃饭的兴趣。有的父母看到宝宝不肯吃饭，就十分着急，先是又哄又骗，哄骗不行，就又吼又骂，甚至大打出手，强迫孩子进食，最终会严重影响宝宝的健康发育。

哪些情况下，宝宝必须马上就医

父母应立即带宝宝到医院就诊的情况

对症小偏方

健脾饼 温胃健脾

材料 白术 200 克，干姜 100 克，
鸡内金 100 克，熟枣肉 250 克。

做法

1. 白术、鸡内金研成细末、焙熟；干姜研末。
2. 上述粉末和枣肉一同捣成泥，做成小饼，在木炭火上炙干即可。

使用方法 当点心细嚼慢咽食用，每日 2 次，每次 1~2 个即可。

功效 此方对脾胃湿寒所致的厌食、大便泄泻等症状有很好的治疗效果，能起到温胃健脾的作用。



四神方 健脾

材料 淮山药、茯苓、芡实、
莲子肉各 500 克。

做法 将上述材料研成末，温开水冲泡成茶饮即可。

使用方法 每次 3~6 克，每日 3 次，饭后 30 分钟后服用。

功效 此方能起到健脾、助运、益气的作用，对小儿厌食有辅助治疗效果。

爱心提醒

本方中淮山药、芡实、莲子都或多或少有固涩的功效，所以，不适于大便干燥的宝宝选用。

陈皮粥 促进消化液分泌

材料 陈皮 10 克，大米 30 克。

做法

1. 陈皮洗净，放入锅中，加适量水，煎取药液，去渣取汁；大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 锅置火上，加适量水和陈皮汁烧开，放入大米熬至粥稠米烂即可。

使用方法 佐餐或单独食用都可。

功效 陈皮中的挥发油能促进消化液的分泌，有提高小肠消化功能的作用，有助于缓解宝宝厌食的情况。

特效营养餐

宝宝厌食宜吃的食物



麦芽

含有淀粉酶、转化糖酶、B族维生素、脂肪、磷脂、麦芽糖、葡萄糖等成分，有帮助消化的作用。



白萝卜

含糖化酵素，可以快速分解食物里面的淀粉、脂肪，有消食的功效。



山楂

含山楂酸等多种有机酸，能健胃、消积，是宝宝消油腻的佳果。



牡蛎

含锌量最丰富的食物之一，而且味道鲜美，是宝宝补充锌元素的最佳食品之一，能增强宝宝的食欲。



促进消化

红薯小米粥

适合年龄
1岁以上

材料 红薯、小米各 50 克。

做法

1. 红薯去皮，切小方块。
2. 与小米同入锅，加适量水，大火烧沸后改小火熬熟即可。

对宝宝的好处

红薯香甜软糯，与和中健胃的小米同食，可以促进消化，还能使宝宝胃口大开。



增强食欲

猪肝胡萝卜粥

适合年龄
9个月以上

材料 猪肝、胡萝卜各 60 克，大米 50 克。

调料 植物油适量。

做法

1. 猪肝洗净，切片；胡萝卜洗净，切碎；大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 大米倒入锅中，加适量清水煮至软烂，倒入少许油，将猪肝片与胡萝卜碎放入，继续煮 5 分钟即可。

开胃消食



山楂粥

适合年龄
1岁以上

材料 山楂 15，大米 30 克。

调料 白糖 5 克。

做法

1. 山楂洗净，去核，对半切开；大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 锅置火上，加适量水，放入山楂、大米一起煮至粥烂，加入白糖搅匀即可。

 **对宝宝的好处**

山药性微温，味酸、甘，有开胃消食、化滞消积的功效，有利于缓解宝宝的厌食症状。

消食消滞



白萝卜番茄汤

适合年龄
1岁以上

材料 白萝卜 30 克，番茄 50 克，
面粉适量。

调料 番茄酱 5 克，盐 1 克，香油、植物油各适量。

做法

1. 白萝卜洗净，去皮，切丝；番茄洗净，去皮，切块。
2. 锅置火上，倒入植物油烧热，放少许面粉炒成糊状，放番茄酱炒匀，待炒出红油时，加入白萝卜丝翻炒片刻，倒入适量清水，大火烧开，转小火煮 5 分钟。
3. 下番茄块，煮沸后加盐调味，淋入香油即可。

理气、开胃



茄葱胡萝卜汤

适合年龄
1岁以上

材料 番茄、洋葱各 30 克，
胡萝卜 50 克。

做法

1. 番茄洗净，沸水焯烫一下，去皮，切碎；洋葱洗净，去皮，切碎；胡萝卜洗净，去皮，切碎。
2. 锅内加水烧热，加入洋葱碎、胡萝卜碎、番茄碎，中火煮 8 分钟即可。

 **对宝宝的好处**

洋葱中钙质较丰富；番茄中维生素 C、胡萝卜素含量丰富，两者一起煮汤，能清热生津、补虚开胃。

麦芽山楂粥

适合年龄
2岁以上

健脾养胃

材料 大米 50 克，麦芽、山楂各 10 克，陈皮 5 克。

做法

1. 麦芽、陈皮洗净；大米洗净，用水浸泡 30 分钟；山楂洗净，去子，切块。
2. 锅中加水烧开，放入麦芽、陈皮，大火煮 30 分钟，再放入大米煮开，加入山楂块，小火熬煮成粥即可。



牡蛎南瓜羹

适合年龄
2岁以上

健脑、补血、助消化

材料 南瓜 50 克，鲜牡蛎 30 克。

调料 盐 2 克，葱丝 3 克。

做法

1. 南瓜去皮、瓤，洗净，切成细丝；牡蛎洗净，取肉。
2. 汤锅置火上，加入适量清水，放入南瓜丝、牡蛎肉、葱丝，加入盐调味，大火烧沸，改小火，盖上盖熬成羹状关火即可。



山楂麦芽饮

适合年龄
2岁以上

增强食欲、养胃润肺

材料 山楂、炒麦芽各 10 克。

调料 红糖 2 克。

做法

1. 山楂洗净。
2. 锅置火上，加适量水烧开，放入山楂、炒麦芽煮 30 分钟。
3. 去渣取汁，加入红糖调味即可。

 **对宝宝的好处**

山楂所含的解酯酶有促进胃液分泌的功能，能促进脂类食物的消化，适合厌食宝宝饮用。



积食

积食是中医里的一个病症名称，是指宝宝乳食或饮食过量，损伤脾胃，使食物停滞于中焦所形成的胃肠疾患。宝宝积食日久，会造成营养不良，进而影响生长发育，所以必须引起高度的重视。

宝宝积食有什么表现及具体病因是什么

如果宝宝一向食欲很好，突然胃口变小了，并伴有恶心、呕吐、手足心发热、皮肤发黄、精神萎靡等症状，针对6个月内的宝宝来说，可能是妈妈母乳不足，于是就像填鸭一样给宝宝添加代乳品或辅食，而宝宝没有自我控制能力，就会增加肠胃负担，导致消化不良，逐渐形成积食；而对于添加辅食的宝宝，可能是正餐吃得少，常吃零食等伤害了宝宝的脾胃，引起消化不良而形成的积食；也可能是宝宝缺少运动导致的积食；还有可能是感染寄生虫或患某些慢性疾病，如长期腹泻、呕吐等，伤害脾胃，影响肠胃消化、吸收，时间一长形成积食。

怎样预防宝宝积食

坚持母乳喂养

母乳是宝宝最理想的食物，不仅能为宝宝提供丰富的营养，还容易被宝宝消化吸收，而且还含有多种抗体。所以，坚持母乳喂养是最科学的喂养方式，可以避免宝宝产生积食的情况。

但需要注意，妈妈要尽量少吃高蛋白的食物，如炖猪蹄等，避免母乳营养过于丰富，导致宝宝积食。

过早或过晚添加辅食都不好

有些妈妈认为越早添加辅食越好，可以防宝宝营养缺失，于是在宝宝刚两三个月时就开始给宝宝添加辅食。

殊不知，过早添加辅食会增加宝宝肠胃的负担，因为宝宝的肠胃很娇嫩，且消化腺不发达，分泌功能差，很多消化酶尚未形成，还不具备消化辅食的能力。这样宝宝消化不了的辅食就会滞留在肠胃中发酵，造成积食。

若宝宝一直盯着大人吃饭，看到食物就有想往嘴里送的冲动，或者每天喝大约1000毫升的奶仍旧显得有些饿的样子，就意味着可以给宝宝添加辅食了。

也有些妈妈感觉自己母乳充足，就想多喂一段时间，其实也是不对的，因为过晚添加辅食会使宝宝可能摄取不到足够的营养素，导致宝宝发育减缓。

给宝宝添加辅食要循序渐进

由一种到多种

宝宝刚开始添加辅食时，要先添加一种食物，等这种食物习惯后，再添加另一种食物。每一种食物需适应1周左右，这样做的好处是如果宝宝对食物过敏，能及时发现并找出引起过敏的食物。

由少到多

给宝宝添加一种新的食物，必须先从少量开始喂起。父母需要比平时更仔细地观察宝宝，如果宝宝没有什么不良反应，再逐渐增加一些。拿添加蛋黄来说，应从1/4个开始，如果宝宝能够耐受，1/4的量保持几天后再加到1/3，然后逐渐加到1/2、3/4，最后为整个蛋黄。

由稀到稠、由细到粗

给予的食物应逐渐从稀到稠，添加初期给宝宝吃一些容易消化、水分较多的流质辅食，然后慢慢过渡到各种泥状辅食，最后添加柔软的固体食物。给予食物的性状应从细到粗，可以先添加一些糊状、泥状辅食，然后添加末状、丁状、块状辅食，最后是成人食物。

宝宝出现积食该如何护理

揉揉外劳宫穴，缓解宝宝积食

外劳宫穴在手背与内劳宫相对处。爸爸妈妈可以用拇指端按揉外劳宫穴50~100次，对缓解宝宝积食有很好的调理作用。



及时到户外活动

积食的宝宝不要总是待在房间里，应适时到外面呼吸新鲜空气，多运动，有利于缓解积食的情况。此外，还要注意保持室内空气流通和清新。

宝宝积食后应吃哪些食物

宝宝积食后，应吃些容易消化吸收且营养丰富的食物，如粥、面片等，还要多吃些促进消化的食物，如山楂、陈皮、红枣等。

哪些情况下，宝宝必须马上就医

如果宝宝积食后，对任何食物都提不起兴趣，应及时就医。

对症小偏方

瓜蒌仁汤 治疗胀满不食

材料 薏米、瓜蒌仁各 15 克，
牡丹皮 10 克，桃仁（去皮尖）
10 克。

做法 将薏米、瓜蒌仁、牡丹皮、桃仁放入锅中，加两杯水，用小火煎至剩八分水即可。

使用方法 早起空腹服用。可以加适量白糖调味，帮助宝宝服用。

功效 此方法对胀满不食、肠胃停滞、腹痛等有很好的疗效。

爱心提醒

脾虚痰湿的宝宝不宜食用瓜蒌仁。



芫荽汤 缓解胃积食

材料 带叶芫荽 2 个，盐少量。

做法

1. 芫荽洗净，切成适宜大小。
2. 将切好的芫荽放入锅中，加 400 毫升水，开火煮软，加盐调味即可。

使用方法 以上量为两人的量，宝宝食用时应适当减量。

功效 此粥能消食导滞、和胃止吐，对宝宝伤食引起的不思乳食、恶心腹胀、大便酸臭等症有较好的效果。

爱心提醒

芫荽也叫芫蓝，含有促进淀粉消化的酶，能帮助机体有效缓解胃积食以及胃灼热的症状，而且芫荽所含营养素也十分丰富。

消化散 助消化

材料 麦芽 200 克，神曲 150 克，
山楂干品、甘草各 50 克。

做法 将麦芽、神曲、山楂干品和甘草一起研成末即可。

使用方法 冲服，每次 2 克，每日 3 次。

功效 对小儿消化不良、积食有很好的疗效，能够起到助消化、消积食的功效。

爱心提醒

脾胃阴虚的宝宝不宜食用神曲。

特效营养餐

宝宝积食宜吃的食物



山楂

所含的脂肪酸能促进消化，并能增加消化酶的分泌从而促进消化，可有效缓解宝宝积食情况。



洋葱

能刺激胃肠蠕动及消化腺分泌，从而增进食欲，促进消化。



番茄

含有苹果酸、柠檬酸和糖类，可促进消化。



鸡内金

富含的淀粉酶成分可以促进胃液分泌，提高胃酸浓度及消化能力，促进胃蠕动，对小儿积食有很好的疗效。



促进宝宝消化

番茄泥

材料 番茄 50 克。

做法

1. 番茄洗净，顶端划十字。
2. 放入沸水中焯烫，去皮和蒂头。
3. 番茄切成小丁，磨成泥即可。

对宝宝的好处

番茄富含膳食纤维，能促进肠胃蠕动，加速消化，有利于缓解宝宝积食的症状。

适合年龄
6个月以上



健胃消滞

山楂鸡内金粥

材料 山楂 1 个，鸡内金 1 克，
大米 50 克。

调料 白糖 3 克。

做法

1. 山楂洗净，去核，切片；鸡内金研为粉末；大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 将山楂片、鸡内金粉与大米一起放入锅中，加适量水熬煮成粥，加白糖调味即可。

适合年龄
1岁以上

开胃消食



橘皮山楂粥

适合年龄
1岁以上

材料 大米、山楂各 50 克，
鲜橘皮 30 克。

调料 红糖、白糖各 3 克，桂花 2 克。

做法

1. 新鲜橘皮洗净，切丁；大米洗净，用水浸泡 30 分钟；山楂洗净后去核、切片。
2. 锅内加适量清水烧开，加入橘皮丁、大米，大火煮开后转小火，煮 40 分钟，加入桂花、白糖、红糖拌匀即可。

养胃益脾



糯米山药莲子粥

适合年龄
1岁以上

材料 糯米 60 克，山药 50 克，
红枣 2 颗，莲子 10 克。

调料 红糖 3 克。

做法

1. 糯米洗净，用水浸泡 3~4 小时；山药去皮，洗净，切块；莲子用水泡软，去薄皮和心；红枣洗净，去核。
2. 锅置火上，放入糯米、山药、莲子、红枣和适量清水，大火烧开后转小火煮至米粒熟烂，加红糖搅拌至化开即可。

促进消化



番茄鸡蛋疙瘩汤

适合年龄
1岁以上

材料 番茄块 30 克，鸡蛋液 40 克，
面粉 50 克。

调料 葱末、香菜末各 3 克，盐 1 克，香油、
植物油各适量。

做法

1. 锅内倒植物油烧热，爆香葱末，加番茄块炒至出汁，加水烧开。
2. 将面粉搅拌成大小一致的小颗粒状，倒入开水锅中煮沸，放入鸡蛋液搅拌均匀，加盐调味，撒上香菜末，淋上香油即可。

莲子花生糊

适合年龄
1.5 岁以上

健脾和胃

材料 大米 30 克，莲子、熟花生仁、黄豆各 20 克。

调料 冰糖 5 克。

做法

1. 黄豆洗净，用水浸泡 8 ~ 12 小时；大米、莲子分别洗净，用水浸泡 2 小时。
2. 将黄豆、大米、莲子、熟花生仁倒入豆浆机中，加入适量清水，按下“米糊”键煮熟，加入冰糖搅至化开即可。



山楂红枣汁

适合年龄
1 岁以上

消食化滞

材料 山楂 30 克，红枣 20 克。

调料 冰糖适量。

做法

1. 山楂洗净，去核，切碎；红枣洗净，去核，切碎。
2. 将山楂碎、红枣碎放入果汁机中，加适量水搅打，打好后倒入杯中，加入冰糖调匀即可。

 **对宝宝的好处**

山楂性微温，味酸、甘，有化滞消积的功效；红枣富含膳食纤维，能促进肠胃蠕动，两者搭配食用，有利于消食化滞，缓解宝宝积食。



肉末番茄豆腐

适合年龄
1 岁以上

帮助消化

材料 南豆腐 80 克，猪瘦肉 25 克，番茄 100 克。

调料 蒜泥、葱花各 5 克，盐 2 克，水淀粉、植物油各适量。

做法

1. 豆腐焯一下，切丁；番茄用热水烫一下，去皮，切丁；猪瘦肉洗净，切末。
2. 锅内倒油烧热，下肉末翻炒至变色。锅中留底油，爆香葱花、蒜泥，再放入番茄丁炒成酱状，然后下肉末、豆腐和盐，略炖，再用水淀粉勾芡即可。



呕吐

呕吐是因胃急剧收缩，或受到腹部肌肉和横膈膜突然收缩的压力，使胃内容物和一部分小肠内容物在消化道内逆行而上，从口腔排出的发射性动作。许多疾病都有呕吐的症状。

宝宝呕吐有什么表现及具体病因是什么

在宝宝刚出生的几个月内，尤其是刚刚开始喝奶的几个小时内，宝宝很容易吐出小口的母乳或配方奶。这种吐奶仅仅是一种偶然的食物反流运动。只要经常给宝宝拍嗝，且进食后不要做剧烈运动，就能避免吐奶。

呼吸道感染也可能引起呕吐，主要是因为宝宝的鼻腔可能被鼻涕堵塞了，因此产生了恶心想吐的感觉。这时可以用吸鼻器清除宝宝的鼻涕，避免宝宝鼻腔里积存黏液。

有些宝宝闻到某些刺激性的气味，也会产生恶心的感觉，引起呕吐，如妈妈身上精油味道、甲醛等，因此，妈妈最好不要使用精油，并让宝宝远离甲醛浓度高的环境。

2周~4个月的宝宝，持续而严重的呕吐可能是由于胃出口肌肉增厚，阻止食物通过胃部的出口流入肠道内引起的。这需要立即采取医疗护理。这种疾病的一个重要症状是每次喂食后，宝宝都会出现强烈的呕吐，持续15~30分钟，任何时候，只要你发现有这个情况，就要尽快就医。

剧烈的咳嗽和长时间过度哭泣也可能引起宝宝作呕反应，进而造成呕吐。注意要在宝宝呕吐后多安抚他，只要宝宝其他方面都健康，就不必过于担心宝宝因哭泣而引起的呕吐。

育儿笔记

真正的呕吐和吐奶是有区别的

呕吐是指胃内容物强有力地从口腔中吐出；而吐奶（大多见于1岁以下的宝宝）是胃内容物轻微地进到口腔中，经常伴随着打嗝。

出生后的头几个月内，胃肠道感染也可能引起宝宝呕吐。病菌是常见的感染源，少数情况下呕吐也可能是由细菌甚至寄生虫引起的。感染也可能引起腹泻，甚至恶心和腹痛。这种感染一般具有传染性。如果宝宝出现这种呕吐，他的玩伴也可能出现相同的情况。

对于婴幼儿来说，病毒感染也是引起呕吐的主要原因，甚至会诱发腹泻和发热。

少数情况下，消化道外的感染也可能引起宝宝呕吐，如脑炎、急性扁桃腺炎、肺炎、伤寒，爸爸妈妈应密切观察宝宝的情况，及时采取相应的措施。

怎样预防宝宝呕吐

宝宝进食要定时定量

对于添加辅食的宝宝，进食要定时定量，不能今天吃很多，明天吃很少，也不能暴饮暴食，进食次数不要随便改变等，都可以预防宝宝呕吐。

创造愉快的就餐氛围

和宝宝一起吃饭时，爸爸妈妈要创造愉快的进餐环境，这样可以使宝宝吃得舒服，避免因精神因素导致呕吐。

宝宝出现呕吐该如何护理

大多数情况下，呕吐能自愈

大多数情况下，宝宝呕吐可以在不接受任何药物治疗的情况下自愈。对于这种症状，父母千万不要擅自给宝宝服用一些非处方或处方药物，除非是医生特别给宝宝开的药。

呕吐后应如何正确抱宝宝，避免窒息

当宝宝发生呕吐时，妈妈应将其抱起，或让宝宝坐起来，侧过头，可避免呕吐物呛入气管，影响呼吸，甚至引起窒息。

年龄不同，漱口方法不同

对于年龄小点的宝宝，呕吐后可以多次喂水来帮助清洁口腔

对于年龄大点的宝宝，呕吐后用温水漱口即可

宝宝吐出来的奶流入耳朵怎么办

吐奶时，吐出来的奶会流入耳朵里，爸爸妈妈就会担心引起中耳炎。其实，不必过于担心，因为这种情况是不会引起中耳炎的。

流入耳朵里的奶，可以用消毒棉吸出来，但不要用的不干净的布擦，否则会损伤耳道的入口，从而引起外耳炎。

突然发热伴有呕吐应少量多次补水

生活中，宝宝常常会突然出现发热伴有呕吐的情况。如果是高热并常常伴有呕吐，宝宝的精神会略显疲劳。这时，爸爸妈妈应采取以下的措施：

如果孩子精神状况比较好，可以帮他用温水洗个澡，将水温调至 35 ~ 37℃，帮助散热降温。水温一定要适当，因为水温过高会扩张血管，机体耗氧量便会增大，不利于病情的好转，但要注意全身保暖。



如果宝宝夜里反复呕吐时，需要叫起宝宝让他吐，吐完之后给他喝水，如果连水都吐出来了，那就尽量让宝宝吐后 1~2 小时保持清醒。根据宝宝的精神状态，找机会给宝宝喂水。



没有发热的呕吐，要仔细观察 呕吐后宝宝的状况

宝宝突然呕吐但没有发热时，要仔细观察呕吐后宝宝的状况。

如果宝宝呕吐后精神十足地玩耍，要考虑是吃多了，因积食物导致的，常常发生在晚饭吃过多的宝宝身上。

如果宝宝呕吐后没有精神，昏昏沉沉、连连呵欠，要考虑是自体中毒的情况，但这种情况多发生在宝宝 2~3 岁时，4 岁以后便很少发生了。

呕吐但不伴有发热，如果宝宝此前有过头部严重外伤，可能是外伤所致的，如果持续呕吐、头痛，应尽快去医院外科急救。

不发热而呕吐，且宝宝腹部好像有剧痛时，有可能是肠梗阻。如果是患有疝气的宝宝，看是否有嵌顿了，可以检查一下宝宝的大腿根部。

宝宝呕吐并伴有严重腹痛时，就不能不考虑是肠套叠了。肠套叠是婴儿多发的疾病，幼儿不多见，但腹痛严重时，应就早就医，且提醒医生是不是肠套叠。

与呕吐相似，有的宝宝会因咳嗽把食物吐出来，这多发生在平时有积痰、总是有“呼噜呼噜”痰鸣声的宝宝身上。如果宝宝不发热，呕吐后精神也不错，就不必担心。

呕吐后不要频繁喂养

遇到宝宝呕吐的情况时，爸爸妈妈不要着急。



一般来说，呕吐是胃肠炎的前期阶段，一天后会出现腹泻，所以，宝宝呕吐时不要着急用药，关键是预防和治疗脱水。千万不要只用止泻和止吐的药物，否则有可能会加重病情。

怎样给宝宝补水

对于任何一种可能引起呕吐的疾病，在发病的最初 24 小时内，应让宝宝禁食，并鼓励宝宝及时口服补液盐，既能预防脱水的情况，还能减少对宝宝的刺激。爸爸妈妈一定要严格按照儿科医生的指导来给宝宝喂液体。

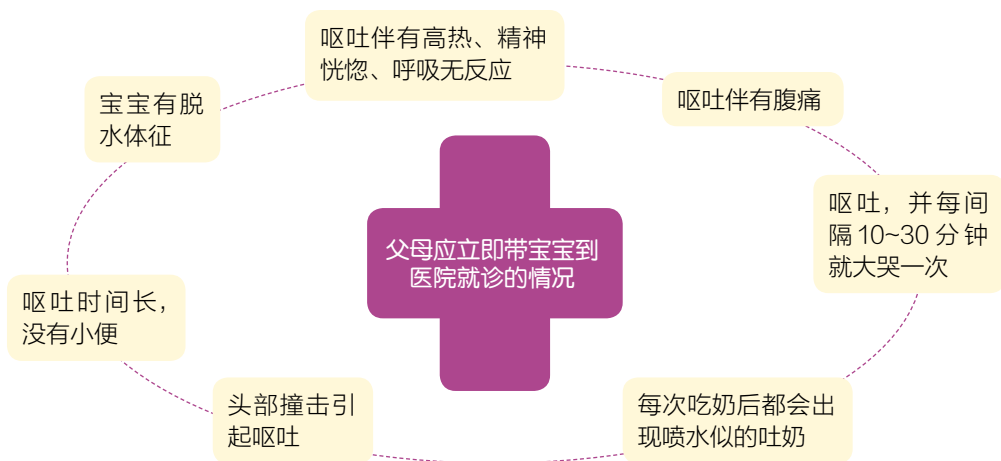
呕吐后宝宝停食时间是多久

宝宝呕吐后，除了补充温水外，不要马上给宝宝吃东西，需要暂时停食。但年龄不同，停食时间也不同。

年龄	停食时间
新生儿	不超过 4 小时
0~6 个月	不超过 4 小时
7~12 个月	不超过 6 小时
1~2 岁	不超过 8 小时
2~3 岁	不超过 8 小时

如果呕吐得到控制，可以给宝宝少量吃些容易消化的流质食物，如稀粥、汤等。

哪些情况下，宝宝必须马上就医



对症小偏方

山楂神曲粥 和胃止吐

材料 山楂 30 克，神曲 15 克，大米 100 克，红糖 6 克。

做法

1. 山楂、神曲煎汁。
2. 大米洗净，和入药汁煮成粥，最后加红糖调味即可。

使用方法 趁温热食用，每日 1 次。

功效 此粥有消食导滞、和胃止吐的作用，对宝宝伤食引起的不思乳食、恶心腹胀、大便酸臭等症有较好的效果。

爱心提醒

如果宝宝脾虚、有胃火，则不宜食用本方。

丁香姜糖 温中散寒

材料 丁香粉 5 克，生姜末 30 克，白糖 200 克。

做法

1. 白糖加水熬成稠糊状。
2. 加入姜末、丁香粉调匀，继续熬，熬到用铲子挑起成丝状不粘手时停火。
3. 将糖倒在瓷盘中（事先涂上油），冷却一会，切成条状即可。

使用方法 经常少量食用，尤其适合冬季食用。

功效 丁香有温中暖胃、降逆的功效，能辅助治疗呃逆、呕吐、反胃等症。

甘蔗姜汁 和胃止呕

材料 甘蔗 150 克，新鲜生姜 20 克。

做法

1. 甘蔗去皮，切块；新鲜生姜洗净，去皮，切块。
2. 将甘蔗块、生姜块分别榨汁，和匀煮开即可。

使用方法 趁热多次饮用。

功效 甘蔗性寒，味甘，有清热生津、养胃的功效；生姜性温，有下气止呕的功效，二者搭配食用，止呕效果显著。

敷肚脐疗法 治神经性呕吐

材料 黄连 6 克，吴茱萸 1 克，风油精适量。

做法 黄连、吴茱萸一起研成末，用风油精调成糊状即可。

使用方法 每次取 1 克调成糊即可，然后填到小儿肚脐部位，用干棉球覆盖后，用胶布固定。24 小时换 1 次。

功效 此方有降逆止呕的作用，适合有神经性呕吐的宝宝使用。

爱心提醒

有些宝宝会对吴茱萸过敏，在使用时，要从少量试探着来，以确定宝宝能否安全使用。

特效营养餐

宝宝呕吐宜吃的食物



大米

富含淀粉、维生素B₁、矿物质、蛋白质等，能刺激胃液的分泌，有助于消化，辅助治疗呕吐。



面粉

由小麦加工而成，营养全面，做成面食有健脾养胃的作用。



藕粉

易吸收，能补充营养，防止宝宝因呕吐导致体液流失过多。



生姜

性温，味辛，有温中止呕、发汗解表的功效，可以缓解宝宝呕吐的症状。



补充水分

大米汤

材料 大米 50 克。

做法

1. 大米洗净，加水用大火煮开，转小火熬成粥。
2. 粥好后，放置 4 分钟，用勺子舀取上面不含米粒的米汤，放温即可。

对宝宝的好处

大米富含淀粉、维生素B₁、矿物质、蛋白质等，可以作为宝宝母乳或配方奶粉之外的辅食，具有滋养宝宝脾胃和补水的作用。

适合年龄
6个月以上



增强食欲

南瓜米糊

材料 大米 20 克，南瓜 10 克。

做法

1. 大米洗净，用水浸泡 30 分钟，放入搅拌机中磨碎；将南瓜去瓤和皮，洗净，放入蒸锅中充分蒸熟，然后放入碗中，捣碎。
2. 把磨碎的米和适量水倒入锅中，用大火煮开，放入南瓜肉，转小火煮烂，用过滤网过滤，取汤糊即可。

适合年龄
6个月以上

利小便、除肺燥



三角面片

适合年龄
9个月以上

材料 小馄饨皮 20 克，青菜 10 克。

做法

1. 小馄饨皮沿对角线切两刀，成小三角状；青菜洗净，切碎末。
2. 锅中放水煮开，放入三角面片，煮开后放入青菜碎，煮至沸腾即可。

 **对宝宝的好处**

三角面片汤口味清淡、口感软嫩，易被宝宝消化吸收，也能为呕吐的宝宝补充营养。

止呕、开胃



鲫鱼姜汤

适合年龄
2岁以上

材料 生姜 15 克，鲫鱼 100 克。

调料 橘皮 10 克，葱末 5 克，盐 2 克。

做法

1. 鲫鱼去鳞、鳃和内脏，洗净；生姜洗净，切片，与橘皮一起用纱布包好填入鱼腹内。
2. 锅内加适量水，放入处理好的鲫鱼，小火炖熟，加盐、葱末调味即可。

开胃止呕



陈皮荷叶山楂饮

适合年龄
1岁以上

材料 陈皮 10 克，鲜山楂 30 克，
荷叶 20 克。

调料 白糖 10 克。

做法

1. 陈皮、荷叶洗净浮尘；鲜山楂洗净，去蒂除核。
2. 锅置火上，放入陈皮、山楂、荷叶，加入适量清水，大火煮开后改用小火煎煮 30 分钟。
3. 加白糖煮至化开，去渣取汁趁热饮用即可。

芒果柠檬汁

适合年龄
1岁以上

益胃止呕

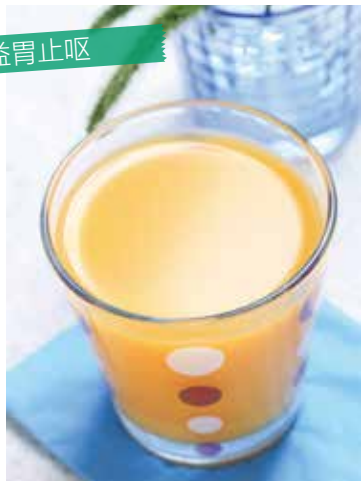
材料 芒果 50 克，柠檬 5 克，
橙子 30 克。

做法

1. 芒果去皮、核，切块；柠檬、橙子分别去皮、子，切块。
2. 将芒果块、柠檬块、橙子块全部倒入榨汁机中，加入少量饮用水，搅打均匀后倒入杯中即可。

对宝宝的好处

柠檬性微寒，味极酸，有益胃生津、止呕的功效；芒果性凉，味甘、酸，有止呕利尿的功效，两者搭配食用有益胃止呕的功效。



雪梨藕粉糊

适合年龄
6个月以上

补充营养、缓解呕吐

材料 雪梨 25 克，藕粉 30 克。

做法

1. 藕粉用水调匀；雪梨去皮、去核，剁成泥。
2. 将藕粉倒入锅中，用小火慢慢熬煮，边熬边搅动，直到透明为止，再将梨泥倒入搅匀即可。

对宝宝的好处

雪梨和藕粉都含有丰富的碳水化合物、多种维生素等，能促进宝宝食欲，帮助消化，非常适合呕吐宝宝食用。



柠檬姜汁

适合年龄
1岁以上

缓解宝宝呕吐

材料 柠檬 5 克，新鲜生姜 15 克。

调料 蜂蜜适量。

做法

1. 柠檬洗净，去皮，切块；新鲜生姜洗净，去皮，切块。
2. 将柠檬块、生姜块一起放入榨汁机中，加适量饮用水榨汁，去渣取汁，放锅中煮开，放温即可。

对宝宝的好处

柠檬有益胃止呕的功效，生姜有温中止呕的功效，两者搭配食用有缓解宝宝呕吐的功效。



专题：喂奶后要及时给宝宝拍嗝

吐奶是让很多新妈妈头疼的一件事儿，其实防止吐奶的方法很简单，就是每次喂吃完奶后为宝宝及时拍嗝，帮助宝宝把吸入的空气吐出来。下面介绍3种常见的拍嗝方法。

俯肩拍嗝（适合新生儿宝宝）

1. 先铺一条毛巾在妈妈的肩膀上，防止妈妈衣服上的细菌和灰尘进入宝宝的呼吸道。
2. 右手扶着宝宝的头和脖子，左手托住宝宝的小屁屁，缓缓竖起，将宝宝的下巴处靠在妈妈的左肩上，靠肩时注意用肩去找宝宝，不要硬往上靠。
3. 左手托着宝宝的屁股和大腿，给他向上的力，妈妈用自己的左脸部去“扶”着宝宝，避免他倒来倒去。
4. 拍嗝的右手鼓起呈接水状，在宝宝后背的位置小幅度由下至上拍打。1~2分钟后，如果还没有打出嗝，可慢慢将宝宝平放在床上，再重新抱起继续拍嗝，这样的效果会比一直抱着拍要好。



搭臂拍嗝（适合2个月的宝宝）

1. 两只手抱住宝宝的腋下，让宝宝横坐在妈妈的大腿上。
2. 宝宝的重心前倾，妈妈将左手臂搭好毛巾，同时从宝宝的腋下穿过，环抱住宝宝的肩膀，支撑宝宝的体重，并让宝宝的手臂搭在妈妈的左手上。
3. 让宝宝的面部朝外，开始拍嗝。



面对面拍嗝（适合3个月以上的宝宝）

1. 妈妈双腿并拢，让宝宝端坐在大腿上和妈妈面对面。
2. 一只手从侧面环绕住宝宝的后背，另一只手拍宝宝后背。

这种姿势的好处是妈妈和宝宝面对面，能够了解宝宝的情况，看清宝宝的面部表情变化。





Part 3

宝宝其他疾病的 食疗方

上火、过敏、流涎等疾病也会常常“光顾”宝宝，爸爸妈妈应密切观察宝宝的变化，找准病因，及时调养，让宝宝远离疾病、健康成长。



上火

上火是中医说法，由于宝宝的脏腑、肌肤都比较娇嫩，免疫力低下，一年四季中温度变化显著的时候都容易上火。

宝宝上火有什么表现及具体病因是什么

大便干燥，排便困难，可能是由于宝宝消化系统不完善，当摄入的钙超过推荐量时，多余的钙会与奶中的磷、酪蛋白结合，引起积食，从而导致的上火，这时，爸爸妈妈要根据宝宝的生理特点喂养，且要合理、适量补充钙。

口中有异味，胃口不好，可能是肠胃功能紊乱所致的，也可能是上火引起的恶性循环，这时，爸爸妈妈要多注意宝宝的胃肠道健康，在宝宝出现了轻微上火症状时要及时治疗。

小便颜色黄，且量少，可能是体内缺水导致的上火，多发生在配方奶喂养和添加辅食的宝宝身上，这时，爸爸妈妈可以多给宝宝喂水、蔬果汁等。

口舌生疮、不肯吃饭、不愿意喝水、烦躁哭闹，可能是宝宝喝水过少或吃了高热量的食物等引起的上火，这时，爸爸妈妈应多让宝宝喝水，且注意饮食清淡。

睡觉不稳，作息紊乱，可能是环境突然变化、情绪不好等引起的上火，这时，爸爸妈妈要根据天气变化，为宝宝及时增减衣服，让宝宝保持良好的心情。

眼屎增多，黏住眼睑，可能是感染细菌、病毒等引起的上火，这时，爸爸妈妈要多注意宝宝的个人卫生。



如何测试宝宝上火的程度

自测内容

测试项	具体项目	答案
宝宝的饮食	A. 以清淡、蒸炖饮食为主	
	B. 常吃高蛋白、高营养的食物	
	C. 以油炸、膨化食物为主	
宝宝的小便	A. 无色透明	
	B. 带点黄色	
	C. 小便短、黄	
宝宝的大便	A. 金黄色、质软且不成形	
	B. 浅黄色	
	C. 干燥，像羊粪球	
宝宝的睡眠	A. 睡眠很好	
	B. 睡觉不安稳	
	C. 偶尔哭闹	
宝宝的身体状况	A. 很好	
	B. 免疫力有所下降	
	C. 不太好，常常感冒	
宝宝的口腔问题	A. 没有异常	
	B. 宝宝口臭	
	C. 舌、口唇及颊黏膜可见大小不等的疱疹和糜烂或溃疡	
宝宝的胃口	A. 宝宝胃口好，且饮食正常	
	B. 不愿吃饭，甚至不愿喝水，腹部饱胀不适	
	C. 挑食、厌食	

判断结果

选 A 得 0 分，选 B 得 1 分、选 C 得 2 分

总分 0~3 分：上火指数处于最低级别，宝宝很健康，但不能掉以轻心。建议多注意宝宝饮食的合理搭配，多吃蔬果，保证充足的休息和睡眠。

总分 4~8 分：上火指数处于中级，属于中度上火。爸爸妈妈应根据天气变化给宝宝增减衣服，给宝宝补充充足的水分，调整饮食，让宝宝养成良好的作息和生活习惯。

总分 9~14 分：上火指数处于重度级别，属于重度上火。爸爸妈妈应避免给宝宝吃易上火的食物，让宝宝多吃新鲜的蔬果、多喝水、多运动等。

宝宝上火有哪些用药误区

误区 1 拖延用药

一些父母认为宝宝上火很常见，身体自行调节一下就会好了。其实这种想法是不对的。还有一些父母认为“是药三分毒”，对药敬而远之，宝宝上火了也不给吃药。专家指出，家长这种拖延用药的做法很容易导致宝宝抵抗力下降，诱发感冒、扁桃体炎、腮腺炎等病症，所以，宝宝上火应及时治疗。

误区 2 滥用成人药物

在生活中，上火是常见的疾病之一。有些家长认为，宝宝上火和大人一样，就会将成人吃的“去火药”减量给宝宝吃，这种做法是不科学的。因为宝宝各种器官、免疫系统发育不健全，滥用成人药物很容易伤害宝宝的肠胃、肝肾等。

误区 3 自抓中药

有些妈妈会沿用长辈人的方法，自行去药店抓中药煎煮给宝宝服用，这是很危险的行为。因为一旦药量没有控制好，就会引起宝宝拉肚子，甚至影响身体发育。此外，家长强硬给宝宝灌药容易使宝宝挣扎，导致药进入气管从而引起咳嗽，严重的可能会导致宝宝窒息。

怎样预防宝宝上火

6个月内的宝宝应坚持母乳喂养

6个月内的宝宝应坚持纯母乳喂养，因为母乳是宝宝最理想的食物，含有丰富的营养物质和免疫抗体，能提高宝宝的抵抗力，预防上火。

正确冲调奶粉能避免宝宝上火

有些家长为了让配方奶更顶饿，会在冲调奶粉时稍微多放点奶粉，其实这种做法是不科学的。首先，配方奶和水的配比都是根据宝宝的生理特点研究出来的。其次，奶粉过浓不但会伤害宝宝的肾脏，还

容易导致宝宝上火，所以，家长应该严格按照配方奶外面的包装说明冲调配方奶。此外，家长还应让宝宝多喝水。

让宝宝远离易上火的食物

要预防宝宝上火，饮食很重要，不要给宝宝吃辛辣刺激性的食物，如辣椒、花椒等；不要吃含胆固醇和碳水化合物较高的食物，如鱼子等；过于油腻的食物也要少给宝宝吃，如肥肉等，这些食物都容易引起上火。此外，巧克力、炸鸡、炸薯条、汉堡等也要少吃。

宝宝出现上火该如何护理

推推天河水能缓解宝宝上火

天河水位于前臂内侧正中，自腕横纹至肘横纹呈一直线。爸爸妈妈可以用食、中二指面自腕向肘推天河水 100~300 次，能缓解宝宝上火。



常吃新鲜水果和蔬菜

新鲜的水果和蔬菜除了含有大量水分外，还富含维生素、矿物质和膳食纤维，这些营养素可以起到清热解毒的作用。

4 个月的宝宝

可以喝些西瓜汁等，能利尿降火。

6 个月的宝宝

可以吃香蕉等，具有润肠的效果。

7~8 个月的宝宝

可以吃梨等常见的清润降火的美味蔬果。

宝宝应补充充足的水分

宝宝上火会消耗体内的水分，所以要让宝宝多喝些白开水，这样可以补充丢失的水分，还能清理肠道、排出废物、唤醒消化系统、恢复身体机能、清洁口腔等。宝宝上火时如果不喜欢淡而无味的白开水，也可给宝宝喝些柠檬水。

哪些情况下，宝宝必须马上就医



对症小偏方

蝉蜕黄柏金银花 赶走口腔溃疡

材料 蝉蜕、黄柏、射干各 10 克，金银花适量。

做法

1. 蝉蜕、黄柏和射干加 1500 毫升水，煮 20 分钟，放温后泡脚。
2. 金银花泡水后，漱口。

使用方法 漱口，每日数次。泡脚，每日 1 次，坚持 1 周。

功效 蝉蜕疏散风热，黄柏清热燥湿，射干清热解毒，金银花有清热的功效，一起合用对口腔溃疡有很好的疗效。

爱心提醒

在饮食上，要多让宝宝吃胡萝卜、绿叶蔬菜等富含维生素 B₂ 的食物，可让口腔溃疡尽快愈合。



蒲公英绿豆粥 清热解毒

材料 蒲公英 30 克，大米 50 克，绿豆 20 克，白糖 5 克。

做法

1. 蒲公英洗净，切碎；大米、绿豆加水浸泡。
2. 蒲公英加水煮汁，与泡好的绿豆、大米一同煮粥，最后调入白糖即可。

使用方法 佐餐或单独食用，每日 1 次。

功效 蒲公英和绿豆都有清热解毒、消肿散结的作用，对宝宝上火、口腔溃疡都有很好的辅助治疗效果。

爱心提醒

身体偏寒的宝宝不宜常喝。

枇杷橘子汁 润肺去火

材料 枇杷 30 克，橘子 50 克，蜂蜜适量。

做法

1. 枇杷洗净去皮、核，切块；橘子去皮，分瓣，去子，切小块。
2. 将枇杷块和橘子瓣放在榨汁机中，加适量饮用水进行榨汁，榨好后倒入杯中，加入蜂蜜搅匀即可。

使用方法 饮用，每日 1 次，每次 50 毫升。

功效 枇杷有润肺去火、生津止渴的功效，橘子有润肺化痰的功效，两者搭配食用有利于润肺去火。

特效营养餐

宝宝上火宜吃的食物



绿豆

性寒、味苦，能解暑热、降火、去劳乏、清心明目。



冬瓜

性凉，味甘，可利湿泻火，并且含有较多水分，能帮助宝宝清热消肿。



苦瓜

性寒、味苦，有清热、去心火、利尿凉血的功效。



雪梨

性凉、含水量高，能缓解咽干、咽痒、咽部肿痛等胃火症状，还可以清六腑之热，熟食可滋五脏之阴。



清热去火

黄瓜雪梨汁

适合年龄
7个月以上

材料 黄瓜 30 克，雪梨 50 克。

做法

1. 黄瓜洗净，切丁；雪梨洗净，去皮和核，切小块。
2. 将黄瓜丁、雪梨块放入果汁机中，加入适量饮用水搅打即可。



解暑、降火

绿豆粥

适合年龄
10个月以上

材料 绿豆 40 克，大米 60 克。

做法

1. 大米洗净，用水浸泡 30 分钟；绿豆洗净，用水浸泡 2 小时。
2. 锅中加适量水，将绿豆、大米一同放入锅中，煮至绿豆将开花未开花时即可。

对宝宝的好处

绿豆性寒，味甘，有清热降火、解暑的功效，适合上火宝宝食用。

利尿通便、降火



果珍冬瓜

适合年龄
1岁以上

材料 冬瓜 50 克，橙味果珍粉适量。

调料 白糖 2 克，盐 1 克，薄荷叶 5 克。

做法

1. 冬瓜洗净，去皮，切厚片，放入加盐的锅中焯 2 分钟，捞出。
2. 将冬瓜片放入碗内，加白糖和果珍粉搅匀，放薄荷叶，盖好。
3. 入冰箱冷藏 2 小时，切成花型，放至室温食用即可。

生津润燥、降胃火



雪梨鸡蛋羹

适合年龄
1岁以上

材料 雪梨 50 克，鸡蛋 1 个。

调料 酸牛奶、白糖各适量，熟红豆 2 颗。

做法

1. 雪梨去皮和核，洗净切薄片，修剪成似小猫头的样子；鸡蛋打散。
2. 将酸牛奶倒入锅中，加梨片和白糖小火煮至梨软、白糖溶化后，关火凉凉。
3. 将鸡蛋液倒入做好的梨汁中，装入容器中，盖上保鲜膜，放入蒸锅中，大火蒸成羹，铺上梨片，用熟红豆点缀即可。

清热降火



绿豆冬瓜汤

适合年龄
1岁以上

材料 冬瓜 250 克，绿豆 50 克。

调料 葱段 10 克，姜片 5 克，盐 2 克。

做法

1. 冬瓜去皮、去瓤，洗净切块；绿豆洗净，用水浸泡 4 小时。
2. 锅置火上，加入水烧沸，加入葱段、姜片、绿豆煮开，转小火煮约 20 分钟。
3. 放入冬瓜块，烧至熟而不烂时，撒入盐即可。

绿豆海带汤

适合年龄
1岁以上

清心安神

材料 绿豆 50 克，干海带 30 克。

调料 冰糖适量。

做法

1. 泡发海带，切成丝状，入沸水中焯烫，捞出沥水；绿豆洗净，用水浸泡 2 小时。
2. 砂锅中加适量清水，大火煮开后，放入绿豆，再次煮沸后，下海带丝，大火煮约 20 分钟，加入冰糖转小火继续煮至绿豆软糯酥烂即可。



苦瓜蜂蜜汁

适合年龄
1岁以上

清热降火

材料 苦瓜 50 克，柠檬 10 克。

调料 蜂蜜适量。

做法

1. 苦瓜去子，切小块；柠檬洗净，去皮和子，切小片。
2. 将苦瓜块、柠檬片倒入全自动豆浆机中，加入适量凉饮用水，按下“果蔬汁”键，搅打均匀，加蜂蜜调味即可。

 **对宝宝的好处**

苦瓜有清热降火的功效，柠檬有清热解暑的功效，两者搭配食用有清热降火的功效。



鸭蛋黄鸡肉粥

适合年龄
1.5岁以上

益气降火

材料 大米 50 克，咸鸭蛋 1 个，
鸡胸肉 50 克。

调料 香菜末 5 克。

做法

1. 大米洗净，用水浸泡 30 分钟；咸鸭蛋剥开，压碎。
2. 锅内加水烧开，倒入鸡胸肉煮 10 分钟，捞出凉凉，撕成鸡丝。
3. 锅内加适量清水烧开，加入大米，大火煮开后转小火，待粥煮至黏稠后，加入咸蛋碎、鸡胸肉丝，搅拌均匀，再次煮开后，撒香菜末即可。



食物过敏

食物过敏是指宝宝因为摄取了某种食物导致过敏免疫系统产生过度反应的现象。过敏多数是由于蛋白质引起的。随着食物的摄入，蛋白质通过消化器官被多种酵素分解，但宝宝的消化器官尚

未成熟，不能完全承受消化蛋白的重担，因此才会导致过敏。虽然很多食物都可能引起过敏反应，但真正食物性过敏却比你想象的要少很多。

宝宝过敏有什么表现及具体病因是什么

宝宝过敏可能会出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状，也可能出现湿疹、瘙痒、荨麻疹、水肿等皮肤症状，或是出现喷嚏、喘鸣等呼吸道症状，还可能出现皮肤苍白、头晕目眩、意识丧失等循环系统症状。爸爸妈妈要多注意宝宝的身体变化，一旦发现过敏，要立即停止食用引起过敏的食物。



过敏是如何发生的

当容易发生过敏的宝宝暴露在过敏原下时，他的免疫系统就会在免疫激活的过程中产生一种叫做免疫球蛋白E的抗体，然后这种抗体就会黏附在皮肤、气道黏膜、胃和小肠黏膜上的肥大细胞上。当宝宝再次接触过敏原的时候，这些细胞就会释放化学递质并引起过敏症状。

哪些宝宝容易发生食物过敏

父母有过敏性疾病史的宝宝

妈妈孕期饮食不当的宝宝

配方奶喂养的宝宝

辅食添加过早的宝宝

早产的宝宝

父母吸烟的宝宝

引起宝宝过敏的食物有哪些

鸡蛋清

过敏症状：蛋清营养价值高，但有些宝宝会对蛋清过敏，食用后会出现皮疹、湿疹等，严重的还会出现皮疹处水肿、腹泻等

对策：将鸡蛋煮熟或蒸熟，初次喂时喂 1/4 个鸡蛋黄



虾

过敏症状：甲壳类食物引起过敏的危险性很高，一旦出现过敏可能会保持一生，所以要非常注意

对策：先喂虾汤，没异常反应再开始喂少量去皮的虾



牛奶

过敏症状：牛奶中所含蛋白质不同于母乳或配方奶粉，所以宝宝很难吸收，且还可能导致拉肚子或发疹等过敏症状

对策：提倡母乳喂养，若无法母乳喂养，就选择部分水解配方奶



花生

过敏症状：过敏危险性高且消化困难，可能引起呕吐、腹泻、皮肤红肿等

对策：初次喂的时候要吃熟的花生，先少量喂，如果无异常反应可以将每次的量增加 1 粒，最多可以增加至 4 粒



猕猴桃

过敏症状：猕猴桃表层的毛和子会引发过敏，容易导致皮疹

对策：黄色猕猴桃在宝宝 1 周岁以后喂，绿色猕猴桃要 2 周岁后喂。过敏体质的宝宝应在 2 周岁后喂。食用猕猴桃时，先把猕猴桃的皮剥去，再放入水中冲一下



怎样预防宝宝过敏

2岁以内的宝宝建议母乳喂养

母乳喂养是公认的预防婴儿期过敏最有效的方法。因为母乳喂养可以减少婴儿期异种蛋白的摄入，给宝宝的消化系统和免疫系统充足的时间让其一步一步地发育成熟。所以，世界卫生组织建议，2岁以内宝宝尽量坚持母乳喂养。

早期应谨慎选择配方奶粉

新生儿肠壁的通透性较高，大分子的牛奶蛋白容易通过肠道进入宝宝体内，会增加过敏的风险。当新妈妈确定母乳不足时，应选择经过大量临床验证的适度水解蛋白配方奶粉喂养且至少持续半年以上，能起到预防过敏的作用。

适当补充益生菌

益生菌主要包括双歧杆菌和乳酸杆菌，能改善肠道微生态环境，调节宝宝免疫功能、提高肠道黏膜对过敏物质的抵抗力，起到预防过敏的作用。婴幼儿可以通过补充一定的益生菌，如进食添加了益生菌或益生元的配方奶粉来补充益生菌，也能达到预防过敏的目的。

合理给宝宝添加辅食

宝宝刚开始添加辅食时，要先添加一种食物，等这种食物习惯后，再添加另一种食物。每一种食物需适应1周左右，这样做的好处是如果宝宝对食物过敏，能及时发现并找出引起过敏的是哪种食物。

宝宝出现过敏该如何护理

宝宝应坚持每年检查一次

宝宝过敏会导致营养不均衡或饮食障碍，甚至影响宝宝的身体发育。所以，一旦明确宝宝有食物过敏反应，就应每年复查1次，看宝宝是否仍对某些食物过敏。家长要定期给宝宝测量身高，严密观察宝宝的生长发育，并可少量进食过敏食物确认是否还继续过敏。如果宝宝吃了致敏食物没有出现症状，就可以不用回避该种食物了。



宝宝应严格避免接触容易过敏的食物

目前没有什么药能预防或治愈食物过敏，所以预防宝宝食物过敏关键就是要严格避免接触可能引起过敏的食物。爸爸妈妈学习有关食物过敏的知识是预防宝宝食物过敏的基础。注意阅读食品成分标签也是避免食物过敏的良法。

过敏宝宝怎么添加辅食

对于患有遗传性过敏的宝宝，为了避免加重过敏症状，开始添加辅食时要谨慎。每个宝宝的体质不同，要根据实际情况，慢慢调节辅食的粗细和稀稠。

宝宝月龄	添加辅食的方法
6个月	开始初次添加辅食，先喂稀米糊，等适应后，然后加肉泥、蛋黄、蔬菜、水果
7个月	开始喂较大颗粒的稠米糊，可尝试加一些蔬菜、肉类在米糊里面，没有不适反应，再添加其他的
8个月	可以添加稍有质感的稠粥，然后每隔一周添加一种新的食物
9个月	可以添加小块辅食，注意避开过敏源

怎样给宝宝选择过敏食物的替代品

要避免宝宝过敏，但完全不吃某一种食物又会担心宝宝营养不良，这时可以寻找另外的替代食物来喂食。

过敏食物：面粉

替代食物：米做的面包、土豆

过敏食物：鸡蛋

替代食物：豆腐、鸡肉、牛肉

过敏食物：鸡肉

替代食物：牛肉、鱼肉

过敏食物：牛肉

替代食物：鸡肉、鱼肉

过敏食物：豆类

替代食物：鸡蛋、牛奶

过敏食物：牛奶

替代食物：鸡蛋

哪些情况下，宝宝必须马上就医

当宝宝因为食物过敏导致休克时，就要及时就医。

特效营养餐

宝宝过敏宜吃的食物



小米

小米的营养很丰富，有“代参汤”的美称，它保存了许多的维生素和矿物质，有利于增强宝宝抵抗力，预防过敏。



大米

大米是过敏可能性最小、最容易消化的食物，又没有刺激味道，是制作宝宝辅食的基本材料。



胡萝卜

不仅富含胡萝卜素，还富含维生素B₁、维生素B₂及钙、铁、磷等矿物质，能促进宝宝身体发育。



白菜

膳食纤维含量丰富，可促进肠胃蠕动，加快肠道废物排泄，保证身体健康，预防宝宝过敏。



增强免疫力

小白菜汁

适合年龄
6个月以上

材料 小白菜 50 克。

做法

1. 小白菜洗净，切段，放入沸水中焯烫至九成熟。
2. 将小白菜放入榨汁机中，加饮用水榨汁，榨完后过滤即可。

对宝宝的好处

小白菜含有丰富的膳食纤维，能促进肠胃蠕动，加速肠道内废物的排出，可有效预防过敏。



促进消化

红薯泥

适合年龄
6个月以上

材料 红薯 30 克。

做法

1. 红薯洗净，去皮。
2. 将红薯放入蒸锅中蒸熟，用汤匙压成泥即可。

对宝宝的好处

红薯含有丰富的膳食纤维，能加速肠道蠕动，促进消化，加速废物排出，减少过敏的机会。

蔬菜米糊

适合年龄
6个月以上

补充多种维生素

材料 胡萝卜、小白菜、小油菜
各 20 克，婴儿米粉 30 克。

做法

1. 将胡萝卜、小白菜、小油菜分别洗净，切碎，放入沸水中煮约 3 分钟，熄火。
2. 待水稍凉后，滤出青菜汤，加入婴儿米粉搅匀即可。

对宝宝的好处

胡萝卜、小白菜、小油菜都含有多种维生素，有利于增强机体免疫力，更好地对抗过敏。



白菜米糊

适合年龄
7个月以上

润肠通便

材料 大米 20 克，白菜 30 克。

调料 鸡汤 15 毫升。

做法

1. 大米洗净，用水浸泡 30 分钟，放入搅拌器中磨碎。
2. 白菜洗净，放入沸水中充分煮熟后，用刀切碎。
3. 将磨碎的大米和适量水倒入锅中，大火煮开，放入白菜碎，调成小火煮开，用勺子搅拌成糊即可。



大米土豆米糊

适合年龄
7个月以上

养护肠胃健康

材料 大米 30 克，土豆 20 克。

做法

1. 大米洗净，用水浸泡 20 分钟，放入搅拌器中磨碎。
2. 带皮土豆充分蒸熟，然后去皮捣碎。
3. 把磨碎的大米和适量水倒入锅中，大火煮开后，放入土豆碎，转小火煮烂，用过滤网过滤，取米糊即可。

对宝宝的好处

大米性平，味甘，有健脾养胃的功效；土豆性平，味甘，有健脾和胃的功效，两者搭配食用有利于保护宝宝肠胃健康，帮宝宝预防过敏。



补充维生素



蔬菜面

适合年龄
7个月以上

材料 胡萝卜面条 20 克，菠菜 10 克。

做法

1. 胡萝卜面条放入开水锅中煮熟，再将其剁碎。
2. 菠菜洗净，放入沸水中焯熟，剁成泥，倒入面条中拌匀即可。

 **对宝宝的好处**

菠菜含有丰富的维生素，胡萝卜含有丰富的维生素 C、胡萝卜素，两者搭配食用能为宝宝补充维生素，可有效预防过敏。

和胃健脾



大米粥

适合年龄
8个月以上

材料 大米 50 克。

做法

1. 大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 锅内倒入适量清水烧开，放入大米大火煮沸，再转小火熬煮 30 分钟到米粒开花即可。

 **对宝宝的好处**

大米中富含碳水化合物、蛋白质、脂肪、B 族维生素等，宝宝常食能满足身体发育所需，也不容易引起过敏。

加速肠道蠕动



红薯菜花粥

适合年龄
9个月以上

材料 大米 20 克，红薯 30 克，菜花 10 克。

做法

1. 大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 红薯洗净，蒸熟，去皮捣碎；菜花用开水烫一下，去茎部，捣碎。
3. 将大米和适量清水放入锅中，大火煮开，放入红薯碎、菜花碎，再调小火煮软烂即可。

土豆小米粥

适合年龄
1岁以上

健脾胃

材料 土豆 50 克，小米 30 克，
大米 15 克。

调料 盐、香油各 1 克，葱末、香菜末各 2 克。

做法

1. 将土豆去皮，洗净，切小丁。
2. 小米和大米分别洗净，大米用水浸泡 30 分钟。
3. 锅中放入土豆丁、小米、大米和适量清水，大火烧开后，转小火煮至米粒熟烂，加盐调味，撒上葱末、香菜末，淋上香油即可。



胡萝卜小米糊

适合年龄
1岁以上

促进身体发育

材料 小米 30 克，胡萝卜 20 克。

调料 白糖 2 克。

做法

1. 小米洗净，熬成小米粥，取上层米少的米汤，凉凉；胡萝卜去皮洗净，切块，蒸熟。
2. 将胡萝卜捣成泥，与小米汤混合，搅拌均匀成糊状，加适量白糖调味即可。

 **对宝宝的好处**

小米中的维生素和矿物质丰富，能保护宝宝脾胃；胡萝卜有健脾消食的功效，两者搭配食用有利于保护肠胃健康，方便吸收，能促进身体发育。



胡萝卜菠菜汁

适合年龄
1岁以上

预防多种过敏反应

材料 胡萝卜 50 克，菠菜 30 克。

调料 蜂蜜适量。

做法

1. 胡萝卜洗净，切小块；菠菜洗净，焯水后过凉水，切小段。
2. 将胡萝卜块、菠菜段和适量饮用水一起放入果汁机中搅打，打好后加入蜂蜜调匀即可。

 **对宝宝的好处**

胡萝卜含有丰富的维生素 C 和胡萝卜素，有抗氧化作用；菠菜中的叶酸能预防神经系统缺陷，两者搭配食用有利于预防多种过敏反应。



流涎

流涎也称小儿流涎，是幼儿最常见的症状之一，常发生于出牙前后，以流口水较多为特征。

宝宝流涎有什么表现及具体病因是什么

宝宝在5个月开始流口水，多是因为宝宝口腔浅，不会控制口腔内的唾液而导致的流涎；也有可能是宝宝牙齿萌出，对牙龈三叉神经的机械性刺激使唾液分泌也增多，以致流涎稍多。这两种均属生理现象，随着年龄的增长，口腔深度增加，婴儿能吞咽过多的唾液后，流涎会自然消失。

如果宝宝流口水时伴有口腔炎、面神经麻痹、小嘴歪斜、智力下降等症状，则属于病理性流涎，多是因为宝宝唾液分泌功能亢进、脾胃功能失调、吞咽障碍、脑膜炎后遗症等引起的，这时，爸爸妈妈要密切观察宝宝的身体变化，发现异常要及时就医。

怎样预防宝宝流涎

有意识地锻炼宝宝吸、吮、吞、咽的能力

6个月以上的宝宝要及时添加辅食，能训练宝宝咀嚼、吞咽的能力，对宝宝口腔肌肉的运动有很好的帮助，可有效预防宝宝流涎。

育儿笔记

用药须知

如果是病理性流涎，就需要在局部涂抹止痒的药膏，擦药的时间最好在宝宝睡前或趁宝宝睡觉时，以免宝宝不慎吃入口中，影响健康。

糊状、泥状辅食



末状、碎状、丁状、指状辅食



成人食物形态



不要捏宝宝的脸颊

在宝宝流口水的阶段，家长和宝宝玩耍嬉闹时不要总是捏宝宝的脸颊，否则会刺激唾液的分泌，加重流口水的情况。

宝宝出现流涎该如何护理

怎么避免宝宝出现湿疹

宝宝口水流得较多时，爸爸妈妈要注意护理好宝宝口腔周围的皮肤，要用非常柔软的手帕或餐巾纸一点点蘸去流在嘴巴外面的口水，让口的周围保持干燥。每天至少用清水为宝宝清洗两遍，再涂上一些婴儿护肤油，让宝宝的脸部、颈部保持干爽，避免患上湿疹。

应给宝宝选择什么样的围嘴最好

为防止口水将颈前、胸上部衣服弄湿，可以给宝宝挂个全棉的小围嘴，柔软、略厚、吸水性较强的布料制成的围嘴是围嘴的首选。

什么情况下可以用口咬胶

宝宝在乳牙萌出期牙龈发痒、胀痛，口水增多，可给宝宝使用软硬适度的口咬胶。

宝宝脾胃情况不同，饮食有什么区别

对于脾胃积热的宝宝，爸爸妈妈应选择清热养胃、泻火利脾的食物，如绿豆汤、丝瓜汤、雪梨汁、西瓜汁、芦根汁、金银花露等

对于脾胃虚寒的宝宝，爸爸妈妈可选择虾、海参、羊肉、韭菜、花生、核桃等具有温和健脾作用的食物

流涎的宝宝应忌食哪些食物

脾胃积热的宝宝应避免食用刺激性的食物，如辣椒、姜、蒜等，这些食物不利于宝宝流涎症状的恢复，甚至导致病症加重。

脾胃虚寒的宝宝应避免食用性味寒凉的食物，如西瓜、梨、冬瓜、海带、绿豆等，否则不利于流涎康复。

哪些情况下，宝宝必须马上就医

宝宝皮肤已经出疹子或糜烂

到了2岁以后，宝宝还在流口水

对症小偏方

止涎饼 用于小儿流涎

材料 土炒白术 12 克，益智仁 8 克，面粉 100 克，盐 5 克，植物油适量。

做法

1. 把益智仁和土炒白术研磨成粉，分成 12 份；面粉揉成 12 个面团。
2. 每个面团内加 1 份药粉，加适量盐擀成饼，用少量油烙成饼，至熟透即可。

使用方法 佐餐或当主食，每天吃 1 个即可。

功效 此方能滋补脾胃、摄纳津液，对于小儿流涎有很好的疗效。

爱心提醒

因为土炒白术的辅料不好找，现在多用麸炒白术，功效相差不大。

生姜甘草汤 预防流口水

材料 生姜 15 克，甘草 8 克。

做法

1. 生姜洗净，切片。
2. 生姜片、甘草和适量水一起放入锅中，小火煎煮 15 分钟，取汤汁，凉温即可。

使用方法 可每天饮用，一直到好转为止。

功效 生姜能散寒温脾；甘草能清热生津，两者搭配食用对脾胃虚寒的流口水宝宝有效。

爱心提醒

对于脾胃虚寒的宝宝，也可以吃些温和健脾的食物，如花生、核桃等，能促进宝宝恢复正常。

吴茱萸敷涌泉 治小儿流涎

材料 吴茱萸 45 克，天南星 15 克。

做法 吴茱萸和天南星一起研磨成粉末状，放入瓶中备用。

使用方法

1. 用时取药粉 15 克，用陈醋调成糊，贴在涌泉穴，用纱布包裹防脱落。
2. 12 小时换 1 次，敷 3~4 次。

功效 此方能健脾和胃、燥湿除涎。

爱心提醒

按照男左女右的区别来贴敷。

白矾泡脚 用于脾胃积热型流涎

材料 白矾 60 克。

做法 将白矾研成细粉末，溶在温水中泡脚。

使用方法 每日 3 次，每次 30 分钟，连用 4 天。

功效 脾胃积热型流涎常表现出口水黏浊、颌下赤烂、烦躁不宁、小便黄、大便干结等症状。用白矾泡脚对脾胃积热型小儿流涎有很好的功效。

爱心提醒

虽然白矾有内服的用法，但因为宝宝年龄小，不建议服用。

特效营养餐

宝宝流涎宜吃的食物



山药

有健脾利胃、补中益气的效果，其对宝宝流涎有较好的防治作用。



丝瓜

有清凉利尿、活血解毒的功效，可防治宝宝流涎。



西瓜

可解暑热，促进排尿，缓解宝宝流涎的症状。



梨

有清热去火的功效，对宝宝流涎、呕吐、打嗝等有很好的作用。



缓解流涎症状

雪梨汁

适合年龄
6个月以上

材料 雪梨 25 克。

做法

1. 雪梨洗净，去皮、核，切小块。
2. 将雪梨块放入榨汁机中，加入适量饮用水榨汁打匀即可。

对宝宝的好处

雪梨性凉，味甘、微酸，有清热生津的功效，能缓解宝宝流涎的症状。



清凉利尿

丝瓜粥

适合年龄
1岁以上

材料 丝瓜 20 克，大米 50 克，海米 10 克。

调料 姜末、葱末各 3 克。

做法

1. 丝瓜洗净，去皮，切块；大米洗净，用水浸泡 30 分钟；海米泡发。
2. 锅内加适量清水烧开，倒入大米煮粥，将熟时加入丝瓜块和海米、葱末、姜末煮沸即可。

清热泻火



绿豆凉粥

适合年龄
1岁以上

材料 绿豆、大米各 30 克，苦瓜、
薏米各 20 克。

做法

1. 绿豆、苦瓜、薏米、大米分别洗净，绿豆、薏米用水浸泡 4 小时，大米用水浸泡 30 分钟，苦瓜切条。
2. 将绿豆、苦瓜条、薏米、大米一同放入锅中煮至粥烂即可。

对宝宝的好处

苦瓜、绿豆都有清热去火的功效，两者搭配食用有利于清热泻火，可缓解流涎症状。

温和脾胃



韭菜虾仁粥

适合年龄
1岁以上

材料 大米 50 克，虾仁 30 克，
韭菜 20 克。

调料 盐 3 克。

做法

1. 韭菜洗净，切段；虾去头、壳，去虾线，洗净，切段；大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 锅内加适量清水烧开，加入大米，大火煮开后转小火煮 40 分钟，加入虾仁段，略煮片刻后倒入韭菜段，再加盐调味即可。

温中暖下



羊肉山药粥

适合年龄
1岁以上

材料 瘦羊肉、淮山药各 30 克，
大米 50 克。

调料 姜片 5 克，盐 1 克。

做法

1. 羊肉洗净，切小丁；淮山药去皮，切丁；大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 将羊肉丁和山药丁放入锅中，加入大米、姜片、适量水煮成粥，取出姜片，加盐调味即可。

红豆山药糕

适合年龄
1岁以上

补中益气

材料 山药 80 克，红豆 30 克。

调料 白糖 5 克，植物油适量。

做法

1. 红豆洗净，用电高压锅煮至熟软；山药去皮蒸熟，碾成泥。
2. 红豆倒入炒锅中，加白糖用中火熬至水分蒸发，用铲子不定时翻动，防止粘锅。
3. 取四方形模具，涂上植物油，先放一层山药泥压平，接着把红豆铺在山药上，用勺子压紧实，再放山药抹平，放凉后，切小块即可。



虾皮丝瓜

适合年龄
1岁以上

防止宝宝流涎

材料 丝瓜 30 克，虾皮 3 克，紫菜 2 克。

调料 香油少许，植物油适量。

做法

1. 丝瓜去皮洗净，切成片；虾皮洗净。
2. 锅置火上，放植物油烧热后倒入丝瓜片煸炒，加适量水，煮沸后加入虾皮、紫菜，小火煮 2 分钟左右，滴入香油，盛入碗内即可。



胡萝卜雪梨炖瘦肉

适合年龄
1.5 岁以上

缓解流口水

材料 猪瘦肉 80 克，梨 1 个，胡萝卜 50 克。

调料 姜片 5 克，盐 2 克。

做法

1. 猪瘦肉洗净，切成小块；梨洗净去核，切小块；胡萝卜洗净，切片。
2. 锅中加入冷水，然后将瘦肉块、梨块、胡萝卜片、姜片放入锅内，大火烧开，再用小火慢炖 30 分钟，最后加盐调味即可。



专题：增强宝宝体质，有效对抗疾病

良好的饮食习惯

饮食选择多样化

宝宝添加辅食后，要多选择新鲜的绿色蔬菜、水果、豆制品以及粗粮等，它们是宝宝获取维生素的绝佳来源，对增强宝宝免疫力至关重要。此类食物的色香味也能够刺激宝宝的食欲，但需要做些“手脚”——要讲究一下食物的大小、色泽和味道哦！

水，不能缺少

6个月内母乳喂养的宝宝不需要喂水，而配方奶喂养的宝宝每天的喂水量 = 150 毫升 / 千克体重 × 体重 - 配方奶中的水量。7 ~ 12 个月宝宝每天喂 2 次水，每次 120 ~ 150 毫升；1~3 岁宝宝每天直接饮水 600 ~ 1000 毫升。3 岁 1 个月 ~6 岁宝宝每天直接饮水 1100~1300 毫升为宜。

科学的生活习惯

适量运动，
增加宝宝
免疫力

宝宝不能独立行走的时候，爸爸妈妈可以抱着宝宝多晒太阳，或者让宝宝坐在婴儿车中，慢速地推着车在环境好的场地走动；较大一点的宝宝能独立行走时，可适当加大宝宝活动的范围，延长活动的时间，这对改善宝宝体质也有很好的效果。

宝宝衣物、
环境要适宜

宝宝的衣服选择要适宜，以不出汗、手脚温热为度。另外，每天开窗通风 2 次，每次 20 分钟，室内温度保持在 20℃ 左右、湿度为 50%~60%，这可减少宝宝呼吸道感染的机会。

睡眠时间依
年龄而改变

宝宝睡眠的时间很长，良好的睡眠不仅有利于促进宝宝对营养的吸收，以及身体的生长发育，还可以改善宝宝体质，提高免疫力。4~6 个月的宝宝所需睡眠时间为 15 个小时左右；6 个月 ~1 岁的宝宝为 14 个小时左右；1~6 岁的宝宝根据各自情况而定。如果宝宝该睡觉了，但没有睡意，很闹，爸爸妈妈可以将宝宝抱起，将光线调暗，关掉周围有影响的声音。入睡前，让宝宝趴在妈妈的胸口上，听着妈妈的心跳入睡，这往往非常有效。

及时接种疫苗，有效预防疾病

接种疫苗是宝宝抵御传染病很有效的积极措施，因此要根据“预防接种证”上的时间及时接种疫苗。宝宝接种疫苗前，要给宝宝洗个澡，换身干净的衣服；到医院后，向医生说清宝宝具体的健康状况，以便医生判断有无接种的禁忌证等，这些也是很重要的细节；同时问清医生接种后的注意事项以及下次接种的具体时间等。



Part 4

增强宝宝体质的 特效功能食疗方

爸爸妈妈都希望自己的宝宝长得壮、聪明、眼睛明亮、头发乌黑等，那么爸爸妈妈就要根据宝宝的月龄，为他提供充足的营养，以利于宝宝健康、快乐地成长。



补锌

锌是宝宝生长发育必需的元素，参与宝宝各种消化功能，可促进宝宝的食欲、增加味觉，对宝宝的智力发育起着举足轻重的作用；锌也可以提高宝宝的反应能力和免疫力，促进伤口的愈合，性器官、性机能的正常发育，维护正常视力和肌肤完整性。

宝宝缺锌有什么表现及具体病因是什么

宝宝缺锌的话，会出现食欲差和味蕾减退的情况，导致宝宝吃东西如同嚼蜡，也可能伴有异食癖，如喜欢吃纸、墙壁灰等，可能是宝宝饮食中缺锌引起的，这时，爸爸妈妈可以给宝宝吃些含锌量高的食物，如动物肝脏、牡蛎、鱼类等。

宝宝缺锌，就会导致生长发育缓慢，主要是因为锌和核酸及蛋白质的生物合成有关，所以会导致宝宝生长停滞、身材矮小，这时，爸爸妈妈应通过改变烹调方法、改变食物性状等方法来调动宝宝的食欲。

宝宝伤口不易愈合，皮肤粗糙、色素沉着等也可能是由缺锌导致的免疫功能下降，这时，爸爸妈妈应考虑宝宝是否有某些慢性病，如慢性失血、溶血、长期多汗等导致宝宝缺锌，如果是，应及时治疗。

宝宝每日锌的摄入量是多少

0~6 个月宝宝

1.5 毫克

6 个月 ~1 岁宝宝

8 毫克

1 岁 1 个月 ~3 岁宝宝

9 毫克

3 岁 1 个月 ~6 岁宝宝

12 毫克

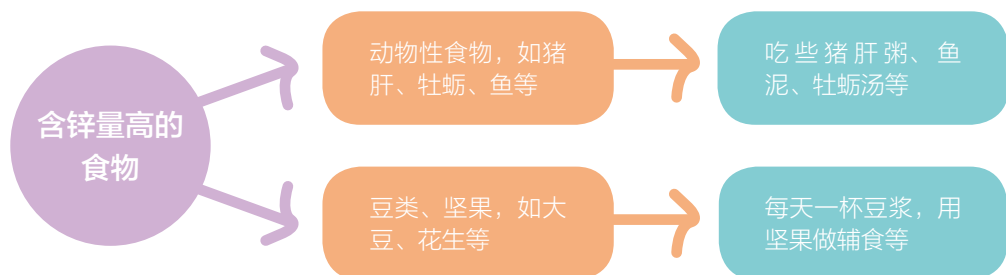
注：以上数据参考西藏人民出版社《中国居民膳食指南（2016 版）》

怎样预防宝宝缺锌

6 个月以内的宝宝应坚持母乳喂养

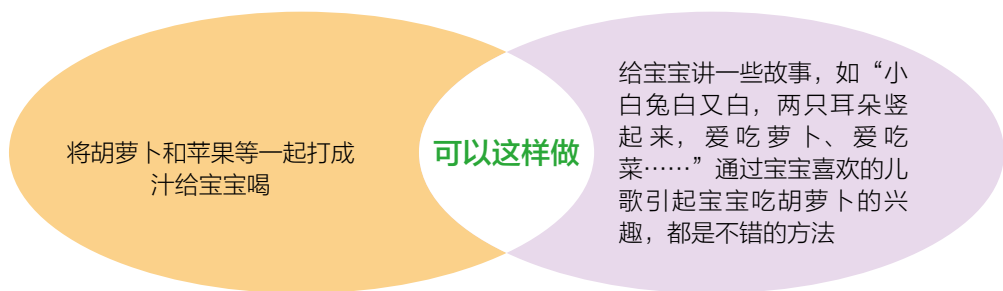
母乳是宝宝最理想的食物，纯母乳喂养能满足宝宝 6 个月以内所需要的全部液体、能量和营养素，也包括锌，所以 6 个月以内的宝宝坚持母乳喂养能有效预防宝宝缺锌。

宝宝添加辅食时，可适量增加含锌的食物



培养良好的饮食习惯

现在，宝宝偏食、挑食的现象比较普遍，对于宝宝不喜欢吃的食物，爸爸妈妈可以想办法调动宝宝的进食兴趣。如宝宝不喜欢吃胡萝卜，妈妈可以这样做：



根据宝宝月龄补锌最靠谱

根据宝宝月龄补锌，效果更好。0~6个月的宝宝应坚持母乳喂养，这样补锌最好，因为母乳中锌的吸收率达62%；7个月~1岁的宝宝可以吃些猪肝泥等；1岁以后的宝宝可以吃些牡蛎饭、蒸鱼、炖鱼等，都能起到补锌的作用。

多吃含钙和铁的食物，能促进锌的吸收

锌必须与其他营养素达到平衡状态时才能发挥它在人体中的作用。单纯补锌，不仅难以被人体吸收和发挥功效，还会破坏人体平衡，对人体造成危害，如单纯补锌，会影响人体对铜的吸收，形成缺铜性贫血。补锌的同时，再补充钙与铁两种营养素，可促进锌的吸收与利用，因为这三种元素可协同作用。另外，有些营养素也会干扰补锌的效果，比如维生素C会与锌结合成不溶性复合物，不利于锌的吸收。

对症小偏方

高粱炒面 固肠胃、增强食欲

材料 高粱面、白糖各适量。

做法

1. 将高粱面放入锅中用小火炒熟。

2. 炒熟后加入适量白糖即成炒面。

使用方法 调糊食用，每日3~4次，每次3克。

功效 中医认为，高粱味甘、涩，性温，能益脾温中、涩肠止泻。而且，炒熟调成糊状给宝宝食用，易吸收，不会增加宝宝的肠胃负担，还能增强宝宝食欲，尤其适合脾胃虚弱的宝宝食用。

爱心提醒

高粱性温，含有收敛止泻作用的鞣酸，宝宝便秘时不宜食用。



桑葚汤 补锌、提高食欲

材料 桑葚干品 40 克或鲜品 80 克。

做法

1. 桑葚干品或鲜品洗净。

2. 桑葚干品或鲜品放入锅中，加适量水煎煮 30 分钟即可。

使用方法 每次饮用 30 毫升，每日 1 次。

功效 桑葚中锌含量较高，且属于药食两用食物，适合宝宝作为饮料饮用。

爱心提醒

宝宝不宜过量食用。



特效营养餐

宝宝补锌宜吃的食物



猪瘦肉

每100克猪瘦肉中含有4.28毫克的锌，且含有丰富的铁。



猪肝

每100克猪肝中含有5.78毫克的锌，且有补肝明目、养血的作用。



牛肉

每100克可食部分含锌7.61毫克，且有补中益气、增强食欲、强身健体的作用。



香菇

被称为“海里的牛奶”，富含大量人体所缺的锌和蛋白质。



提高食欲

牛肉小米粥

适合年龄
8个月以上

材料 小米30克，牛肉20克，胡萝卜丁10克。

做法

1. 小米洗净；牛肉洗净，切碎。
2. 锅置火上，加适量清水烧沸，放入小米、牛肉碎、胡萝卜丁，大火煮沸后转小火煮至小米开花即可。

对宝宝的好处

牛肉中锌含量丰富，宝宝常食可以提高食欲，强壮身体。



开胃、促进消化

番茄肝末

适合年龄
8个月以上

材料 猪肝、番茄80克，洋葱20克。

做法

1. 猪肝洗净、切碎；番茄用开水烫一下，去皮，切碎；洋葱剥去皮、洗净，切碎。
2. 猪肝碎、洋葱碎一起放入锅里，加适量水，煮至快熟时放入蕃茄碎即可。

对宝宝的好处

每100克猪肝中含有5.78毫克的锌；洋葱有刺激性辣味，能提高食欲；番茄能提高食欲，三者搭配食用能开胃、促进消化。

增强食欲



肉泥

适合年龄
8个月以上

材料 猪瘦肉 30 克。

做法

1. 猪瘦肉洗净。
2. 锅置火上，加适量水，放入猪瘦肉煮熟，肉汤留用。
3. 将煮熟的肉切小丁，放入研钵中捣成泥，加少量肉汤搅拌均匀即可。

补锌、增强免疫力



菠菜瘦肉粥

适合年龄
1岁以上

材料 菠菜 20 克，猪肉 25 克，
白粥 50 克。

调料 香油少许。

做法

1. 菠菜洗净，焯水，切成小段；猪肉洗净，切小片。
2. 待锅内白粥煮开后，放入猪肉，稍煮至变色，加菠菜，煮熟后放入香油，煮开即可。

 **对宝宝的好处**

猪肉含锌丰富，搭配含有丰富维生素 C、锌的菠菜食用，有利于增强食欲。

增强食欲



猪肝瘦肉泥

适合年龄
1岁以上

材料 猪肝 30 克，猪瘦肉 15 克。

调料 葱花 4 克，盐 1 克，香油适量。

做法

1. 猪肝洗净，切小块，捣成泥；猪瘦肉洗净，剁碎成肉泥。
2. 将肝泥和肉泥放入碗内，加入少许水和香油、盐，拌匀放入蒸笼蒸熟。
3. 蒸好后取出，撒上少量葱花即可。

海鲜炖豆腐

适合年龄
2岁以上

材料 鲜虾 40 克，鱼肉、青菜心各 30 克，嫩豆腐 50 克。

调料 盐、葱末各 2 克，植物油适量。

做法

1. 鲜虾去壳和虾线，洗净；鱼肉洗净，去刺，切片；青菜心洗净，切段；嫩豆腐洗净，切丁。
2. 锅内倒油烧热，爆香葱末，下青菜心段稍炒，放虾仁、鱼肉片、豆腐丁，清水稍炖，加盐调味即可。

补锌、补钙



虾仁炒南瓜丁

适合年龄
1.5 岁以上

材料 虾仁 20 克，南瓜 30 克。

调料 盐 1 克，水淀粉、植物油各适量。

做法

1. 将虾仁用水淀粉拌匀，加少量盐腌渍入味；南瓜洗净，去皮及子，切成小丁。
2. 锅热后放少量油，下虾仁、南瓜丁滑炒，待炒熟后出锅即可。

健胃、补钙



香菇烧豆腐

适合年龄
2 岁以上

材料 豆腐 60 克，香菇 50 克，植物油适量。

调料 盐 1 克，水淀粉、葱花各 5 克，植物油适量。

做法

1. 香菇去蒂，洗净，切丁，入沸水中焯一下捞出；豆腐洗净，切小块，入沸水中煮一下。
2. 锅内倒油烧热，煸炒豆腐片刻，加入香菇丁、盐、水，大火烧 5 分钟。
3. 最后用水淀粉勾芡，关火，撒上葱花即可。

促进食欲



补铁

铁是人体内含量较为丰富的微量元素，是造血的主要原料，对预防和治疗缺铁性贫血有明显的作用；铁可以保持宝宝健康的肤色，促进宝宝的生长发育，提高抵抗疾病的能力，为宝宝脑细胞提供营养素和充足的氧气。

宝宝缺铁有什么表现及具体病因是什么

宝宝缺铁就会发生贫血的情况，而贫血大多发病缓慢，轻度贫血往往被忽视，一旦发现宝宝面色苍白、食欲不好、精神不振时已经是中度贫血了，这可能是宝宝发育过快导致的，这时，爸爸妈妈可单独给宝宝补充一些铁剂。

会说话的宝宝会说头晕、眼前发黑、记忆力减退，严重者会突然晕厥，这可能是铁摄入量不足，也可能是某些疾病，如慢性失血、腹泻等疾病引起的，这时，爸爸妈妈要仔细观察宝宝的身体状况，发现问题及时治疗。

宝宝每日铁的摄入量是多少

0~6 个月宝宝

0.3 毫克

7 个月 ~1 岁宝宝

10 毫克

1 岁 1 个月 ~3 岁宝宝

12 毫克

3 岁 1 个月 ~6 岁宝宝

12 毫克

注：以上数据参考西藏人民出版社《中国居民膳食指南（2016）》

怎样预防宝宝缺铁

在孕期和哺乳期，妈妈要摄取足量的铁

妈妈在孕期和哺乳期应多吃些含铁量高的食物，如猪肝、猪瘦肉、绿叶蔬菜、菌藻类、鱼类等。

饭后注意吃些富含维生素 C 的食物，能促进铁的吸收。此外，爸爸妈妈应定期给宝宝检测血色素，发现贫血要及时治疗。

2岁以内的宝宝建议母乳喂养，多吃含铁辅食

母乳中铁含量高于牛奶，且母乳吸收率为50%，牛奶仅为10%，所以，2岁以内的宝宝最好坚持母乳喂养，有利于预防宝宝缺铁。

宝宝6个月后，应逐渐添加菜泥、肝泥、鱼泥及强化铁米粉等辅食，有利于预防宝宝贫血。

宝宝吃补铁食物搭配哪些食物效果加倍

含铁丰富的食物有动物肝脏、动物肾脏、瘦肉、鸡肉、蛋黄、黑鲤鱼、虾、海带、紫菜、蛤蜊肉、南瓜子、芝麻、红枣、木耳、红糖、扁豆、黄豆、菠菜等。但动、植物食品混合吃，铁的吸收率可以增加1倍，因为植物食品含有维生素C，能促进铁的吸收。

如何利用含草酸的食物给宝宝补铁

虽然菠菜中含铁量较高，但其所含的铁很难被小肠吸收，而且菠菜中还含有一种叫草酸的物质，很容易与铁作用形成沉淀，使铁不能被人体利用，从而失去补血的作用。菠菜中的草酸还易与钙结合成不易溶解的草酸钙，影响宝宝对钙质的吸收。

给宝宝补血最好选择含铁丰富的动物性食物，如瘦肉、动物血、动物肝脏等。除了菠菜，其他含草酸的食物有苋菜、空心菜、芥菜、韭菜、竹笋、橘子、番茄、芦笋、油菜、草莓、核桃、杏仁、腰果等。这些食物只有通过正确烹调及搭配，才能发挥其营养功能。

含草酸
的食物



海带、水果
等碱性食物



搭配食用可促使草酸钙排出，降低对铁的吸收的影响，达到补血的作用

对症小偏方

三红汤 补血

材料 花生衣、红枣、红豆各 40 克。

做法

1. 将花生衣剥下来，备用。
2. 花生衣、红枣和红豆一起加 1 500 毫升水煮，至红豆煮熟即可。

使用方法 佐餐或单独食用，喝汤吃红枣、红豆，每日 1 次，坚持 3~5 天。

功效 花生衣有很强的造血功能，它能增加血小板含量，改善凝血因子的缺陷，增强毛细血管的收缩功能，促进骨髓造血。加入红枣、红豆一起煮汤，起到了增加营养、补血健脾的功效。

爱心提醒

先将花生放在热水中烫一下，比较好剥花生衣，或者直接去药店买现成的花生衣。红豆最好提前一晚浸泡，比较易煮。

猪肝粉 补铁补血

材料 猪肝 200 克，料酒适量，姜片 5 克。

做法

1. 猪肝提前浸泡 15~20 分钟，切片，放入冷水锅中，放入姜片和料酒同煮。
2. 捞出猪肝，沥干水分，放入料理机打成粉末状。
3. 平底锅烧热，放入猪肝粉，小火炒干至颗粒状分明，再次放入料理机中搅打成粉末，倒出凉凉，放入玻璃瓶中密封，冷冻保存。

使用方法 取 1~2 勺放入宝宝的米粉、粥、面条等辅食中加热食用。

功效 每 100 克可食部分含铁 22.6 毫克，磨成粉更容易被宝宝消化吸收。

归芪羊肉煲 补气血

材料 羊肉 300 克，当归、黄芪各 6 克，老姜 50 克，料酒 10 克，盐 3 克，猪骨高汤适量。

做法

1. 羊肉洗净，切成大块，焯水捞出，用温水洗去浮沫；老姜洗净，用刀拍松；当归、黄芪洗净。
2. 锅内倒入猪骨高汤，放料酒、老姜、当归、黄芪、羊肉块，大火烧沸后，转小火煲 2 小时，加盐调味即可。

使用方法 佐餐，每周吃 2~3 次即可。

功效 当归含有挥发油、有机酸、氨基酸、维生素等多种物质，能显著促进机体造血功能，增加红细胞、白细胞和血红蛋白的含量，可预防宝宝缺铁性贫血。



特效营养餐

宝宝补铁宜吃的食物



黑木耳(干)

每100克可食部分含铁97.4毫克，含铁量高，是宝宝补血的佳品。



猪肝

每100克可食部分含铁22.6毫克，且容易被宝宝吸收。



动物血

每100克可食部分含铁8.7毫克，且为血色素铁，宝宝吸收率高。



红枣

含有较多的铁、维生素C，是宝宝很好的补血食材。



补血、健脑益智

豌豆蛋黄米糊

适合年龄
11个月以上

材料 豌豆30克，鸡蛋1个，大米50克。

做法

1. 豌豆去豆荚，用搅拌机打成浆或用刀剁成蓉状；鸡蛋煮熟，取出蛋黄，压成蛋黄泥。
2. 大米洗净，用水浸泡30分钟，连水一起放入搅拌机搅碎，再倒入锅中，倒入豆蓉煮至糊状，拌入蛋黄泥，焖5分钟即可。



益气血、健脾胃

红枣核桃米糊

适合年龄
11个月以上

材料 大米30克，红枣2颗，核桃仁25克。

做法

1. 大米洗净，用水浸泡30分钟；红枣洗净，用水浸泡30分钟，去核；核桃仁洗净。
2. 将大米、红枣、核桃仁倒入全自动豆浆机中，加水至上下水位线之间，按“米糊”键，煮至米糊好即可。

辅治缺铁性贫血



芋头枣泥羹

适合年龄
11个月以上

材料 芋头 50 克，红枣 2 颗，
木耳 30 克。

做法

1. 将红枣洗净，去核后切成碎丁；木耳切成小片；芋头去皮，切成碎丁。
2. 将红枣丁、木耳片、芋头丁放入清水中，用大火煮开后，小火炖成黏稠状即可。

对宝宝的好处

红枣和木耳都是非常好的补铁食物，尤其是木耳，100 克木耳中就含有 180 毫克的铁。

补铁



鹅肝蔬菜泥

适合年龄
1岁以上

材料 鹅肝 50 克，胡萝卜 40 克，
菠菜 30 克。

调料 高汤适量。

做法

1. 鹅肝、胡萝卜洗净，蒸熟，用勺子压成泥状；菠菜洗净，煮熟，切成碎。
2. 将鹅肝泥、胡萝卜泥、菠菜碎搅拌均匀，用少量去油的高汤煮 3 ~ 5 分钟即可。

对宝宝的好处

鹅肝不但含铁丰富，还含有大量的不饱和脂肪酸，对宝宝身体有益。

补血、明目



猪肝瘦肉粥

适合年龄
1岁以上

材料 鲜猪肝、猪瘦肉、大米各 30 克。

调料 盐 1 克，植物油适量。

做法

1. 猪肝、猪瘦肉洗净，剁碎，加油、盐拌匀；大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 将大米放入锅中，加适量清水，煮至粥将熟时，加入拌好的猪肝、瘦肉，再煮至肉熟即可。

对宝宝的好处

猪肝和猪瘦肉都是补血的好食材，搭配食用适合贫血宝宝食用。

鸭肝粥

适合年龄
1岁以上

补血、润燥

材料 鸭肝、番茄各 30 克，
大米 50 克。

调料 葱花 4 克，盐 1 克，香油适量。

做法

1. 将鸭肝洗净，切成小丁；番茄用开水烫后去皮，切成小丁。
2. 大米洗净，用水浸泡 30 分钟，放入锅中，加水煮开后放入鸭肝丁、番茄丁，小火炖成黏稠状即可。

对宝宝的好处

鸭肝的含铁量非常丰富，可促进造血。



桂圆红枣豆浆

适合年龄
2岁以上

益心脾、补气血

材料 黄豆 40 克，桂圆 15 克，
红枣 2 颗。

做法

1. 黄豆用水浸泡 8 ~ 12 小时，洗净；桂圆去壳、核；红枣洗净，去核，切碎。
2. 把黄豆、桂圆、红枣碎一同倒入全自动豆浆机中，加水至上下水位线之间，按下“豆浆”键，煮至豆浆机提示豆浆做好即可。



菠菜猪血汤

适合年龄
1岁以上

养血、润燥、止血

材料 菠菜 30 克，猪血 50 克。

调料 盐 1 克，姜片 2 克，香油、植物油各适量。

做法

1. 菠菜洗净，用开水焯一下，捞出切段；猪血洗净，切块，焯水。
2. 锅置火上，放植物油烧热，爆香姜片，下入菠菜段略炒，再放入猪血块翻炒，加水大火煮开，再转小火焖煮一会儿，加盐和香油调味即可。



补钙

钙对宝宝最重要的作用是促进骨骼生长和坚固牙齿。因为人体内含钙量为 1000~1200 克，其中 99% 存在于骨骼和牙齿中。而宝宝处于不断成长中，需要不断地补充钙，所以及时给宝宝补充钙非常重要。

宝宝缺钙有什么表现及具体病因是什么

如果宝宝容易出汗、夜惊等，就可能是孕期妈妈缺钙，使宝宝在出生后钙储备量减少导致的，这时，爸爸妈妈要注意给宝宝补充一些钙剂。

有些宝宝过了 1 岁半还未出牙，前囟门也不闭合、出现佝偻病等，可能是宝宝日常饮食中钙摄入量不足导致的，这时，爸爸妈妈给宝宝做辅食时，尽量多选一些含钙量高的食物，如牛奶、豆腐等。

宝宝每日钙的摄入量是多少

0~6 个月宝宝	300 毫克	6 个月 ~1 岁宝宝	400 毫克
1 岁 1 个月 ~3 岁宝宝	600 毫克	3 岁 1 个月 ~6 岁宝宝	800 毫克

注：以上数据参考西藏人民出版社《中国居民膳食指南（2016）》

怎样预防宝宝缺钙

坚持母乳喂养，合理添加辅食

坚持母乳喂养

6 个月以内的宝宝应坚持母乳喂养，且妈妈可以多吃些富含钙的食物，如牛奶、豆浆等。此外，还可以适量补充维生素 D 和钙剂。

合理添加辅食

食物中动物肝脏、蛋黄等富含丰富的维生素 D，所以，8 个月以上的宝宝可以添加熟蛋黄，10 个月时可以添加猪肝等。奶类、奶制品及海产品也富含钙，且容易被宝宝肠道吸收，可以多给宝宝吃些。

多带宝宝晒太阳

宝宝满月后，爸爸妈妈应经常带他到户外晒太阳，能促进体内维生素 D 转化为钙，每天不少于 2 小时，上、下午各 1 次。

宝宝缺钙该如何护理

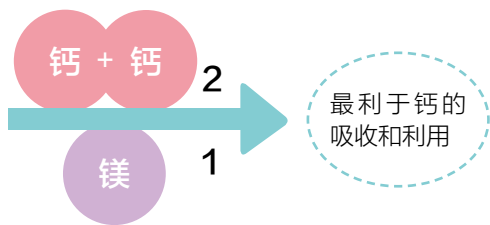
宝宝每天晒多久太阳能促进钙质吸收

2 岁以内的宝宝需每日服 400~600 单位的维生素 D，促进钙吸收。2 岁后冬天也可沐浴阳光合成的活化维生素 D。每天抽出 1 小时带宝宝进行户外活动，既保证了日晒时间，又进行了锻炼，而且运动本身也能够增加钙的吸收。

为什么补钙时，宝宝也要补镁

遗憾的是，爸爸妈妈们往往只注重补钙，却忘了给宝宝补镁，导致宝宝体内镁元素不足，进而影响钙的吸收。

镁在以下食物中含量较多，如坚果、黄豆、瓜子、谷物、海产品等。



宝宝蛋白质摄入过量，为什么会影响钙吸收



实验显示：每天摄入 80 克蛋白质，体内将流失 37 毫克的钙；如果每天蛋白质的摄入量增加到 240 克，即使额外补充 1400 毫克钙，也会导致体内有 137 毫克的钙流失，这表明额外补钙也不能阻止高蛋白所引起的钙流失。因此，爸爸妈妈们不要每天都给宝宝吃大鱼大肉，这样会打破了食物的酸碱平衡，无论怎么补钙也于事无补。

对症小偏方

黄瓜子粉 补钙、壮骨

材料 黄瓜子 50 克。

做法

1. 黄瓜子晾干，用小火炒至变色后凉凉。
2. 炒好的黄瓜子倒入打末器中，磨成粉末状。

使用方法 每次一两勺，用开水冲服即可。

功效 每千克黄瓜子含有 898.6 毫克的钙，所以黄瓜子粉给宝宝补钙的效果极佳。

爱心提醒

如果做法麻烦可以购买黄瓜子粉，但要注意真伪，最好到正规商场购买。一看色泽：正常颜色为金黄色或土黄色；二看沉淀：因其含有油性，不易溶于水且有沉淀；三闻香味：应有瓜子的香味。



鸡蛋皮大米粥 补钙

材料 鸡蛋皮 2 个，大米 50 克。

做法

1. 鸡蛋皮洗净，风干，压成碎块，用小火慢慢干烤至蛋皮内壁有明显的泛黄后，再捣成粉末状。
2. 大米洗净，放入锅中，加入鸡蛋皮粉末和适量水煮至粥熟即可。

使用方法 佐餐或单独食用，每次食用 30 克，每日 1 次即可。

功效 鸡蛋皮的主要成分是碳酸钙，钙质呈离子状态，容易被身体消化吸收，且补钙效果良好。

爱心提醒

鸡蛋皮食用不宜过多，否则可能导致宝宝结石。

黄芪虾皮汤 补充钙质

材料 黄芪 20 克，虾皮 50 克，
葱花、姜末、盐各适量。

做法

1. 虾皮洗净；将黄芪用水煎汤，过滤取汁。
2. 将虾皮放入黄芪汁中，加水、葱花、姜末、盐，一起煨炖即可。

使用方法 佐餐服食。

功效 虾皮被称为“钙库”，是补钙者的优良之选，而且富含镁，钙镁同补，更有利于骨骼的健康，与中药黄芪一起煮汤，能够补益脾肾，对预防和治疗骨质疏松症有良好的效果。

特效营养餐

宝宝补钙宜吃的食物



黄豆

每100克可食部分含钙191毫克，且富含镁，有利于钙的吸收。



蛋黄

每100克可食部分含钙112毫克，富含优质蛋白质，有利于钙的吸收。



虾皮

每100克虾皮中含钙991毫克，利于宝宝骨骼的发育。



牛奶

每100克含钙104毫克，且钙容易被身体吸收。



促进宝宝骨骼发育

奶汤蛋黄糊

适合年龄
7个月以上

材料 鸡蛋1个，奶粉20克，大米适量。

做法

1. 大米洗净，用水浸泡30分钟，煮稀汤；鸡蛋煮熟，取蛋黄研成末。
2. 奶粉冲好后，加入蛋黄末和米汤拌匀即可。

对宝宝的好处

奶粉含有宝宝身体所需的钙质，能促进宝宝的骨骼发育。



补充钙质

奶香玉米饼

适合年龄
1岁以上

材料 玉米面50克，牛奶60克，黄豆粉10克，小苏打粉3克。

调料 盐2克，葱末、植物油各适量。

做法

1. 玉米面、黄豆粉、小苏打粉、牛奶、盐、葱末加水搅匀做成饼状。
2. 锅内倒油烧热，煎至两面金黄即可。

促进骨骼生长



蛋黄豆腐羹

适合年龄
1岁以上

材料 豆腐 50 克，火腿少许，鸡蛋 2 个。

调料 香菜叶少许，盐 1 克。

做法

1. 豆腐冲洗，切小块，装碗；火腿切碎。
2. 取 1 个鸡蛋，分离出蛋黄，打散，加入切碎的火腿和盐以及温水，搅匀倒入豆腐里。
3. 另 1 个鸡蛋煮熟，将蛋黄捣碎，撒在装豆腐的碗里，盖上保鲜膜，入锅蒸 8 分钟。
4. 取出碗后，撒上香菜叶即可。

促进骨骼发育



排骨汤面

适合年龄
1.5 岁以上

材料 猪排骨 30 克，细面条、青菜各 50 克。

调料 盐、醋各 1 克。

做法

1. 猪排骨斩成小块后放入冷水锅，大火烧沸，加一点醋后调小火，煮半个小时左右，关火，捞出排骨，留汤。
2. 将青菜洗净，切成小段；细面条从中间折断，下入排骨汤中，大火煮。
3. 面煮到沸腾后，加入青菜段，边搅拌边煮，大约 5 分钟后，加盐调味即可。

补钙



火龙果牛奶

适合年龄
1岁以上

材料 火龙果半个，牛奶 250 克。

调料 白糖适量。

做法

1. 火龙果取果肉，果皮留整。
2. 火龙果肉加牛奶，一同倒入搅拌机，稍微搅拌，加白糖调味即可。

对宝宝的好处

牛奶中含钙丰富，且容易被宝宝吸收，有利于宝宝补钙，促进身体发育。

玉米燕麦猪肝粥

适合年龄
2岁以上

补虚、强壮骨骼、健脑

材料 大米、玉米粒各 20 克，
燕麦 15 克，猪肝 10 克。

调料 盐 2 克，淀粉适量。

做法

1. 大米、燕麦一起洗净，放砂锅中煲至半熟，加入玉米粒，继续煲。
2. 猪肝洗净，切小丁，用淀粉裹匀。
3. 粥好时倒入猪肝丁，煮开后加盐调味即可。



肉末豆腐蛋羹

适合年龄
2岁以上

促进骨骼发育

材料 豆腐 50 克，鸡蛋 1 个，
猪肉末 20 克。

调料 葱花 3 克，盐 1 克，植物油适量。

做法

1. 豆腐洗净，捣成蓉状；鸡蛋打散；猪肉末炒熟。
2. 豆腐蓉装蒸碗中；蛋液加盐和水搅匀，倒蒸碗中，隔水蒸 15 分钟。
3. 将熟肉末倒在豆腐蛋羹上，撒葱花即可。



鸭泥豆皮丝汤

适合年龄
2岁以上

滋补养身、补钙

材料 鸭肉 30 克，豆腐皮 40 克，
青菜叶少许。

调料 盐 1 克，姜汁 3 克。

做法

1. 鸭肉洗净，切成细末；豆腐皮洗净，切丝备用。
2. 汤锅置火上，放水、姜汁、鸭肉末、豆腐皮丝大火煮，待汤开后，撇去浮沫，加青菜叶稍煮，加盐调味即可。

对宝宝的好处

豆腐皮含有丰富的钙，能促进宝宝骨骼和牙齿发育，加上鸭肉同食能滋补身体。



增强免疫力

免疫力的强弱直接影响宝宝对疾病的抵抗能力。如果宝宝免疫力较弱，就容易生病，食欲下降，营养跟不上，从而影响到生长发育，甚至给以后的健康埋下隐患。因此，生活中，爸爸妈妈要让宝宝多参加运动、多吃增强免疫力的食物等来让宝宝的身体更强健，并降低生病的概率。

宝宝免疫力低下有什么表现及具体病因是什么

有些宝宝伤口容易感染，身体某个部位不小心被划伤后，几天之内伤口就会红肿，甚至流脓等，这可能是患有先天免疫力缺陷，这时，爸爸妈妈应带宝宝到医院进行免疫方面的检查。

宝宝长得不壮，容易过敏，对环境的适应能力较差，尤其在换季时，很容易感冒，天气稍微变冷、变凉，来不及加衣服就打喷嚏，而且感冒后要过好长一段时间才能好，这可能是给宝宝滥用抗生素和激素导致的免疫力低下，这时，爸爸妈妈给宝宝用抗生素和激素时要咨询医生，遵医嘱服用。

如果宝宝长时间偏食、挑食，就会导致身体缺乏钙、铁、锌等，进而引起营养不良，从而降低身体免疫力，这时，爸爸妈妈应帮助宝宝养成良好的饮食习惯，避免偏食、挑食。

怎样预防宝宝免疫力低下

尽最大可能坚持母乳喂养

母乳不仅营养丰富，还含有多种免疫成分。所以，想要宝宝免疫力好，就尽量坚持母乳喂养吧。

多吃些增强免疫力的食物

食物中的维生素和微量元素能提高身体的免疫力。所以，对已经添加辅食的宝宝来说，爸爸妈妈可以给宝宝吃些富含维生素和微量元素的食物，如五谷、黄豆、蛋类、鱼类、动物肝脏等，可以提高宝宝的免疫力。

常参加体育锻炼

宝宝平时多到户外活动，可以晒晒太阳促进维生素 D 的吸收，增强体质；也可以参加一些体育锻炼，如大点的男宝宝可以打打球等，大点的女宝宝可以跳跳舞等，都能强身健体，提高身体的免疫力。

宝宝免疫力低下该如何护理

宝宝该如何选择合适的运动来增强免疫力

无论是哪个年龄段的宝宝，不论在什么季节，都应该鼓励宝宝多参加运动，增强体质。锻炼身体可以加快宝宝的新陈代谢，促进宝宝的食欲，并有助于宝宝休息。

年龄段	锻炼方式
小婴儿时	父母帮做抚触或被动操
稍大一点儿	充分练习爬行或走路

另外，充足的睡眠、和睦的家庭氛围、不随便使用抗生素，都对提高宝宝的免疫力大有裨益。

选择什么样的食物取决于宝宝所处的阶段

母乳期时，母乳是宝宝最好的营养食品

添加辅食阶段，母乳和辅食都是宝宝的营养食品

宝宝1岁以后，多样的食物是宝宝最合适的选择

除补钙外，宝宝还需要补充哪些营养素

营养素	原因	来源
蛋白质	蛋白质是基石，没有蛋白质，生命组成就无从谈起。蛋白质是组成酶、激素的原料，它们可以帮助增强宝宝的免疫力、抵抗力等，所以，宝宝摄入充足的蛋白质，有利于增强自身的免疫力，远离疾病的困扰	豆类、肉类、乳类、蛋类、鱼虾类等
锌	增强人体免疫力的重要元素，可以促进白细胞的生长，帮助修复被损坏的免疫系统，有效抵抗病毒的侵袭	牡蛎、瘦肉、猪肝、鱼类、蛋黄等
硒	可以增加体内免疫蛋白的数量，有效预防病毒的感染	豆类、谷类、蔬菜等

对症小偏方

茯苓山药排骨汤 调节免疫力

材料 茯苓、芡实各 6 克，山药和薏米各 100 克，小排骨数块。

做法

1. 将茯苓、山药、芡实和薏米洗净后，加适量水煎煮半小时。
2. 再加入小排骨一起煎煮至将熟，然后加入盐即可。

使用方法 佐餐或单独食用，每周 2~3 次，每次根据宝宝喜好合理进食。

功效 茯苓中所含茯苓酸具有增强免疫力的功效。中医认为，山药“除寒热邪气，补中益气力”。

爱心提醒

肾虚多尿、大便干结或腹胀的宝宝慎用。不要一次食用过多，以免造成消化不良。



黄芪粥 增强机体免疫功能

材料 黄芪 5 克，大米 50 克。

做法

1. 黄芪洗净，放入锅中，加适量水煮 1 小时，去渣取汁。
2. 大米洗净，放入黄芪汁中，加适量水煮至粥熟即可。

使用方法 佐餐或单独食用，每日 30 克。

功效 黄芪含皂苷、蔗糖、多糖、多种氨基酸、叶酸及硒、锌、铜等多种微量元素，有增强机体免疫功能的作用。

爱心提醒

感冒期间的宝宝不宜食用。

黄精红枣方 强壮身体

材料 黄精 20 克，煨红枣 150 克，蜂蜜适量。

做法

1. 黄精、煨红枣焙干，研成细末。
2. 上述细末调入蜂蜜，制成黄豆大小的药丸。

使用方法 开水调服，每次 1 丸，每日 1 次。

功效 黄精中的黄精多糖有增强免疫功能的作用；红枣补气养血。几者搭配食用，有强壮身体、提高免疫力的作用。

爱心提醒

虽然黄精食用后没什么副作用，但还是要注意不要过量食用。

特效营养餐

宝宝提高免疫力宜吃的食物



胡萝卜

含有胡萝卜素，能维护上皮组织细胞的健康和促进免疫球蛋白的合成，因而具有增强宝宝抵抗力的作用。



西兰花

维生素C含量极高，常食能提高宝宝的免疫功能，增强宝宝抵抗力，使宝宝远离疾病。



香菇

含有蛋白质以及抗病毒物质蘑菇核糖核酸，可以刺激机体产生干扰素，抵抗感冒病毒和其他病毒的生长繁殖。



鱼肉

含有丰富的锌元素，可提高身体免疫力，减少感冒的发生；还能促进食欲，增加抵抗力。



强体、护眼

胡萝卜汤

适合年龄
7个月以上

材料 胡萝卜 30 克。

做法

1. 胡萝卜洗净，去皮，切碎，放入锅内，加入水，上火煮沸约 20 分钟。
2. 用纱布过滤去渣即可饮用。

对宝宝的好处

胡萝卜中的胡萝卜素能促进免疫球蛋白的合成，增强宝宝的免疫力，还能保护眼睛，有强体、护眼的功效。



提高免疫力

鳕鱼土豆泥

适合年龄
9个月以上

材料 土豆 50 克，鳕鱼肉 30 克。

做法

1. 土豆削外皮，洗净，切块，上锅蒸熟；鳕鱼肉洗净。
2. 鳕鱼肉放入煮锅中，加冷水没过鱼肉，大火煮熟，捞出。
3. 将蒸熟的土豆和鱼肉放入碗中，压碎成泥，倒入少许鱼汤搅匀即可。

增强抗病能力



香菇疙瘩汤

适合年龄
1岁以上

材料 面粉 30 克，香菇丁 20 克，
鸡蛋 1 个，虾仁、菠菜各 15 克。

调料 盐 1 克，香油、高汤各适量。

做法

1. 虾仁去虾线，洗净，切碎；将面粉、适量清水和成面团，揉匀，擀成薄片，切成小丁，撒入少许面粉，搓成小球；鸡蛋打成蛋液；菠菜洗净，焯水，切段。
2. 锅中放高汤、虾仁碎、面球煮熟，加鸡蛋液、盐、香菇丁、菠菜段煮熟，最后淋香油即可。

增强免疫力



牛奶西兰花

适合年龄
1岁以上

材料 西兰花 50 克，牛奶 30 克。

做法

1. 西兰花清洗干净，放入水中焯烫至软，捞出切成小块。
2. 将切好的西兰花放入小碗中，倒入准备好的牛奶搅匀即可。

对宝宝的好处

西兰花含丰富的维生素 A、硒等多种生物活性物质，有健脑壮骨、补脾和胃的功效，利于宝宝成长发育，可增强免疫力。

增强人体免疫力



西兰花香菇豆腐

适合年龄
1岁以上

材料 西兰花 50 克，熟咸鸭蛋
半个，鲜香菇、豆腐各 30 克。

调料 高汤适量。

做法

1. 西兰花洗净，切小朵；香菇洗净，切块；咸鸭蛋剥壳，切碎蛋白，研碎蛋黄；豆腐冲净，切块。
2. 锅中加水煮沸，加高汤、西兰花朵、香菇块和咸鸭蛋碎煮开，继续煮 10 分钟，放入豆腐块煮开即可。

淮山药百合鲈鱼汤

适合年龄
1.5 岁以上

增强宝宝抵抗力

材料 鲈鱼 50 克，淮山药 20 克，
干百合 15 克。

调料 姜片 2 克，盐 1 克，枸杞子适量。

做法

1. 干百合浸泡 20 分钟；淮山药去皮，洗净，切块；枸杞子洗净；鲈鱼去鳞与内脏，洗净，切块。
2. 锅内放水煮开，放入淮山药块、百合，小火煮 10 分钟，放入姜片和枸杞子、鲈鱼块，小火炖 30 分钟，加盐调味即可。



胡萝卜豆浆

适合年龄
2 岁以上

增强抵抗力

材料 黄豆 30 克，胡萝卜 40 克。

调料 冰糖 2 克。

做法

1. 黄豆用水浸泡 8~12 小时，洗净；胡萝卜洗净，去皮，切块。
2. 将黄豆、胡萝卜块倒入全自动豆浆机中，加水至上下水位线之间，按下“豆浆”键，煮至豆浆机提示豆浆做好，过滤后加冰糖搅拌至化开即可。



蒸肉末圆白菜卷

适合年龄
2 岁以上

提高免疫力

材料 猪肉末 50 克，圆白菜叶 30 克。

调料 盐 2 克，葱末 3 克，植物油适量。

做法

1. 圆白菜用开水焯烫一下，捞出凉凉，将菜叶平铺到砧板上。
2. 锅置火上，倒油烧至三成热，下入肉末煸炒至断生，加入盐、葱末翻炒几下。
3. 将炒好的肉末倒在圆白菜叶上卷好，放蒸锅里蒸，上汽后继续蒸 3 分钟即可。



健脑益智

每个爸爸妈妈都希望自己有一个聪明伶俐的宝宝。宝宝聪不聪明除了受先天的影响外，后天的饮食调养和科学用脑也是十分重要的，而1周岁以内以及1~6周岁是宝宝大脑发育的两大高峰期，爸爸妈妈需要抓住这个机会，通过各种食物给宝宝提供全面的营养，以满足宝宝大脑发育的需求。

影响宝宝智力的因素有哪些

影响因素	具体解释
遗传	一般来说，父母智商高，宝宝的智商也不会低。此外，父母都是本地人，宝宝的平均智商为102，而隔省结婚的父母所生的宝宝智商可达109。若父母是近亲，则宝宝的智商相对较低
是否吃母乳	吃母乳长大的宝宝比吃代乳品长大的宝宝智商要高一些。因为母乳中含有多种促进宝宝大脑发育的活性物质，特别是牛磺酸，不仅能增加脑细胞的数量，促进神经细胞的分化与成熟，还能帮助神经节点的形成，所以吃母乳长大的宝宝智商要高一些
饮食是否合理	贪吃的宝宝智商会低一些。此外，不吃早餐对宝宝的智商也有影响，因为早餐摄入的蛋白质、碳水化合物、维生素和微量元素等都是健脑的重要成分
体重	肥胖宝宝会有过多的脂肪进入脑内，影响神经细胞的发育和神经纤维的增生，导致宝宝智商下降。此外，过瘦宝宝的智商也不高，因为这些宝宝除了少部分是疾病导致的外，大多与偏食、挑食有关，营养摄入不足一定会影响大脑的发育
药物	某些药物会影响宝宝的智力发育，如长期服用抗癫痫药物会导致宝宝智商偏低，但停药若干年后，智商会有所提高

怎样吃坚果才能促进宝宝大脑发育

不适合宝宝直接进食，尤其是1岁以下的宝宝

杏仁、核桃、松子、榛子等坚果是很好的补脑食物

将这些食物用磨碎机磨成粉状，然后混配成菜谱或加在三餐中，不仅可以增加口感，促进宝宝进食，还能促进宝宝大脑的发育

宝宝怎样吃才能不变成“笨小孩”

若宝宝经常吃得过饱，就会导致摄入的热量大大超过消耗的热量，使热量转变成脂肪在体内蓄积。如果脑组织的脂肪过多，就会引起“肥胖脑”。

宝宝的智力与大脑沟回皱褶的多少有关，大脑的沟回越明显、皱褶越多，宝宝越聪明。

而“肥胖脑”使沟回紧紧靠在一起，皱褶消失，大脑皮层呈平滑样，而且神经网络的发育也差，因此宝宝智力水平就会降低。

所以，爸爸妈妈给宝宝喂辅食时，要控制好量。

哪些食物会损害宝宝大脑的发育

有损大脑的食物种类	具体食物	危害
含铅食物	爆米花、松花蛋	含铅量过高会对大脑造成不可逆的损伤，进而引起智力低下
含过氧化脂质的食物	熏鱼、烧鸭、烧鹅、炸薯条、腌肉	过氧化脂质容易导致大脑早衰或痴呆，直接有损大脑发育
过咸的食物	咸菜、榨菜、咸肉、豆瓣酱	易升高血压，会影响脑组织的血液供应，造成脑细胞缺血缺氧，导致智力低下
含铝食物	油条、油饼、粉丝	容易造成记忆力下降，反应迟钝，甚至会导致痴呆

育儿笔记

尽量避免使用铝锅、铝壶等厨具

经常用含铝厨具给宝宝做饭，容易造成宝宝铝的摄入过多，从而影响脑细胞功能，导致记忆力下降、思维迟钝。

育儿笔记

常给宝宝按摩头部，或用梳子轻轻梳头可健脑

梳子在头皮上来回轻轻划过，可刺激神经末梢，调节神经的功能，使得头部神经得到舒缓，从而促进脑部血液循环。

对症小偏方

核桃泥 补充大脑营养

材料 核桃 200 克，冰糖适量。

做法 核桃去壳取仁，加适量冰糖一起捣碎成泥，密封贮藏。

使用方法 佐餐食用，每次 2 匙，开水冲服。

功效 核桃含大量不饱和脂肪酸，是良好的健脑食品。另外，核桃中所含的微量元素锌和锰是脑垂体的重要成分，常食核桃有益于补充大脑营养，有健脑益智的作用。



鸽蛋益智汤 增补脑力

材料 鸽蛋 4 个，枸杞子 5 克，桂圆肉 10 克，葱片、姜片、香菜末各 5 克，盐 2 克。

做法

1. 枸杞子、桂圆肉用温水洗净，放入锅中加水煮 10 分钟，加盐、葱片、姜片备用。
2. 鸽蛋用小锅加清水煮熟，剥去壳，放入枸杞子汤中，加火烧沸，撒上香菜末即可。

使用方法 佐食或单独食用。

功效 这道汤提神醒脑、增补脑力，有益于宝宝的大脑发育。

杞枣煲鸡蛋 补肝肾、强记忆

材料 枸杞子 20 克，红枣 5 枚，鸡蛋 2 只。

做法

1. 枸杞子、红枣洗净，放入锅内，加适量清水煮沸。
2. 鸡蛋磕入锅中，煮熟后即可食用。

使用方法 佐食或单独食用，每日 1 次。

功效 蛋黄中富含卵磷脂和 DHA，这两种物质能促进宝宝脑部的发育，有增强记忆力、健脑益智的功效。

特效营养餐

宝宝健脑益智宜吃的食物



金针菇

含锌量比较高，对增强智力有良好的作用，人称“增智菇”。



蛋黄

富含卵磷脂等脑细胞必需的成分，有助于增强神经系统的功能，促进宝宝大脑的发育。



鱼肉

富含DHA，可增强神经细胞的活力，增强宝宝记忆能力。



花生

富含优质蛋白质、卵磷脂、维生素E等，是神经系统发育必不可少的物质。



促进大脑和生长发育

蛋黄米汤

适合年龄
1岁以上

材料 米汤 50 克，奶粉 10 克，鸡蛋 1 个。

做法

1. 鸡蛋煮熟，取蛋黄，捣碎。
2. 将奶粉冲调好，加入备好的蛋黄碎和米汤，调匀即可。

对宝宝的好处

蛋黄富含卵磷脂、蛋白质、维生素、矿物质，常食对宝宝生长发育和智力发育有很好的作用，是宝宝辅食的好选择。



开胃、健脑、助眠

蛋黄南瓜小米粥

适合年龄
9个月以上

材料 鸡蛋 1 个，南瓜、小米各 50 克。

做法

1. 鸡蛋煮熟，取蛋黄研碎；南瓜洗净，去皮及子，切块，隔水蒸熟，捣成泥。
2. 锅中加水，煮小米至熟后，加入蛋黄碎、南瓜泥搅匀即可。

软化血管、健脑



蛋蓉牛肉羹

适合年龄
1岁以上

材料 牛肉馅 50 克，鸡蛋 1 个。

调料 水淀粉、生抽、香菜末各适量，盐 2 克。

做法

1. 鸡蛋取蛋黄，打散；牛肉馅用水淀粉、生抽、盐拌匀，稍腌制。
2. 锅中加水烧开，加入牛肉馅，搅散，撇浮沫，煮熟后放盐，水淀粉勾芡后煮开。
3. 待汤汁黏稠时，慢慢倒入蛋黄液，使之成絮状，撒香菜末即可。

增强记忆力



木耳花生黑豆浆

适合年龄
1岁以上

材料 黑豆 40 克，花生仁 15 克，水发木耳 10 克。

做法

1. 黑豆用清水浸泡 8 ~ 12 小时，洗净；木耳去蒂，洗净，切碎；花生仁挑净杂质，洗净。
2. 将黑豆、花生仁、木耳碎倒入全自动豆浆机中，加水至上下水位线之间，按下“豆浆”键，煮至豆浆机提示豆浆做好，凉至温热饮用即可。

对宝宝的好处

花生含有的维生素 E 可增强记忆力；木耳富含的磷对宝宝脑神经的发育有益。

促进大脑发育



蛋黄豆浆

适合年龄
1岁以上

材料 黄豆 40 克，鸡蛋 1 个。

做法

1. 黄豆用水浸泡 8 ~ 12 小时，洗净；鸡蛋煮熟，取蛋黄捣碎。
2. 将黄豆倒入全自动豆浆机中，加水按下“豆浆”键，煮至豆浆机提示豆浆做好，过滤后加鸡蛋黄碎搅拌均匀即可。

对宝宝的好处

蛋黄是物美价廉的健脑益智食品，加入了蛋黄的豆浆，富含卵磷脂和 DHA，能促进宝宝的脑部发育，有增强记忆力、健脑益智的功效。

黄豆鱼肉粥

适合年龄
1.5 岁以上

益智、强骨

材料 黄豆 30 克，青鱼 20 克，
大米 50 克。

调料 盐 1 克。

做法

1. 黄豆洗净，用水浸泡 8~12 小时，加水煮至熟烂；青鱼去皮，切成小片；大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 锅置火上，放入适量水，加入大米煮熟，放入黄豆煮至熟透，下入鱼片大火煮 1 分钟，加盐调味即可。



双菇烩蛋黄

适合年龄
2 岁以上

促进智力发育

材料 金针菇、香菇各 50 克，
鸡蛋 1 个。

调料 盐 2 克，葱末、姜末各 3 克，鸡汤、植物油
各适量。

做法

1. 金针菇切去根部，择洗干净；香菇洗净，切块；鸡蛋煮熟，取蛋黄，对开切两半。
2. 锅内加水烧开，倒入金针菇、香菇块，稍焯烫。
3. 另取锅烧热放油，待油热后，爆香葱末、姜末，加适量鸡汤和盐，放入金针菇、香菇块和鸡蛋黄，炖 2 分钟即可。



鲑鱼豆腐汤

适合年龄
2 岁以上

补虚、健脑、暖胃

材料 鲑鱼肉 80 克，豆腐 30 克，
紫菜适量。

调料 葱花 3 克，盐 1 克。

做法

1. 鲑鱼肉洗净，切块；豆腐洗净，切小块。
2. 锅内加水烧开，放入鲑鱼块煮熟，捞出备用。
3. 锅中加少量水，放入鲑鱼块，然后加紫菜、豆腐块、盐煮 2 分钟，最后撒上葱花即可。

 **对宝宝的好处**

鲑鱼含有丰富的天然虾青素，有超强的抗氧化作用，能起到补虚、益脑、暖胃、和中的作用。



护眼明目

拥有一双明亮、健康的眼睛能帮助宝宝更清晰、更精确地感知、接受、加工外界信息，在大脑皮层形成更多视觉记忆，从而促进大脑开发，提升智力水平。因此，在宝宝成长过程中，视力发育至关重要，而充足的营养则是视力发育的物质基础。

哪些因素会伤害宝宝的眼睛

影响因素	具体原因
强光	有些家长担心宝宝怕黑，在睡觉时喜欢留一盏灯，而宝宝长久在灯光下睡觉，不仅会降低睡眠质量，还会增加患近视的概率；有些家长喜欢给宝宝拍照，而拍照时开闪光灯会产生一瞬间的强烈刺激，直接伤害宝宝的视网膜；还有些家长为了保暖，给宝宝洗澡时会开着浴霸，如果宝宝眼睛直视浴霸，强烈的灯光会灼伤宝宝的视网膜，伤害视力。此外，家长带宝宝在室外晒太阳时，因为眼睛无法有效过滤紫外线等有害光线，眼睛也容易受损
电子产品	现在的宝宝玩电子游戏的能力比成人都高，一个小游戏在他们面前，不到半小时就能熟练操作。但这种色彩鲜艳、画面闪动迅速的电子产品对宝宝眼睛的伤害很大。有些家长没时间管宝宝，就会放任宝宝一天到晚看电视，尤其是3岁以内的宝宝，视力还没有发育成熟，很容易造成近视等视力问题
宝宝的眼屎	有些家长认为宝宝出现眼屎是正常的生理现象，每次洗脸时擦擦就行。其实眼屎太多是因为细菌入侵结膜囊，且在其中繁殖、化脓形成的，如果不及时清理，可能会并发角膜炎，而角膜可能由黑变白形成白斑，进而影响宝宝的视力
喂奶姿势	有些妈妈习惯了一种舒服的喂奶姿势，就长期固定那个姿势给宝宝喂奶，而宝宝在吃奶时不断窥视周围的光亮和物体，长期固定一个方向，很容易造成宝宝斜视

哪些营养素对宝宝眼睛好

胡萝卜素

含胡萝卜素多的食物，如胡萝卜、南瓜、青豆、番茄等，最好用油炒熟了吃或凉拌时加点熟油吃，这样有助于胡萝卜素在人体内转变成维生素A，保护视力健康。

维生素 A

最好的来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类和蛋类。维生素 A 能维持眼角膜正常，避免眼角膜干燥和退化，增强在黑暗中看东西的能力。

维生素 C

含维生素 C 丰富的食物有各种新鲜蔬菜和水果，其中尤以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、梨、橘子中含量最高。

维生素 B₂

含维生素 B₂ 多的食物有瘦肉、鸡蛋、酵母、扁豆等。维生素 B₂ 能保证眼睛视网膜和角膜的正常代谢。

钙

钙对眼睛也是有好处的，钙有消除眼睛紧张的作用。豆类、绿叶蔬菜、虾皮的含钙量都比较丰富。

食物品种要多样，避免挑食与偏食

宝宝挑食和偏食会造成营养不均衡，一旦身体缺乏某些营养素，就可能影响眼睛的正常功能，造成视力衰退。所以宝宝的辅食要做到荤素搭配、粗细搭配，如 8 个月以上的宝宝可以吃些大米燕麦粥等。

硬质食物怎样促进视力发育

适量多嚼一些胡萝卜、水果、坚果等硬质食物，能够充分活动眼部肌肉，提高眼睛的自我调节能力。

为了保护眼睛，哪些食物宝宝要少吃

避免过量吃甜食

甜食会影响眼睛健康。甜食中的糖分在人体内代谢需要大量的维生素 B₁，如果宝宝摄入过多的糖分，体内的维生素 B₁ 就会相对不足。患有近视的宝宝，更应该尽量少吃甜食。

少吃辣味食物

对眼睛而言，最怕体内热上加热。辣味食物容易让身体上火，宝宝过多摄入辣味食物可能直接伤及眼睛，使眼睛有烧灼感，眼球血管充血，还容易发生结膜炎、视力减退等。

对症小偏方

柚子菊花粥 缓解眼睛干涩

材料 干菊花 4 朵，柚子肉 1 瓣，大米 80 克。

做法

1. 干菊花洗去浮土用清水泡开，柚子肉撕成丝，大米洗净。
2. 将泡好的菊花和大米加水大火煮沸，转小火煮八成熟后放入柚子肉，继续煮 5 分钟即可。

使用方法 单独食用，每日 1 次，每次 1 小碗即可，坚持 5 天。

功效 菊花性微寒，味甘、苦，归肺、肝经。菊花里含有丰富的类胡萝卜素，是维护眼睛健康的重要物质，尤其是对肝火旺引起的眼睛干涩的疗效最好，菊花能让双眼更明亮。



桑叶敷眼 去风明目

材料 经霜桑叶 15 ~ 20 克。

做法 经霜桑叶洗净，用水煎 15 ~ 20 分钟后去渣，放凉后用干毛巾浸药液敷眼。

使用方法 一般每日多次。

功效 用桑叶敷眼可以达到物理和植物药用的双重功效，湿润眼睑、结膜、角膜，缓解眼睛干燥和不适，消除眼部疲劳。

爱心提醒

因为宝宝皮肤娇嫩，毛巾敷眼的温度一定要掌握好，爸爸妈妈们可以先亲自尝试下再给宝宝敷。

决明子枕头 明目凝神

材料 生决明子适量。

做法

1. 将生决明子洗净，晾干。
2. 根据宝宝平时枕头的高度，填装枕芯即可。

使用方法 睡眠时枕用。

功效 决明子具有明目凝神、清凉解火的功效，有助于睡眠，促进血液循环。

爱心提醒

决明子性微寒，易腹泻的宝宝慎用。因为决明子较硬，所以在做成枕头时，要根据宝宝的感受填充，不能强行让宝宝枕，也可以在宝宝常用的枕头中部加入决明子。

特效营养餐

宝宝护眼明目宜吃的食物



胡萝卜

含有丰富的胡萝卜素，其对于维护眼部健康有很大的帮助。



西兰花

富含叶黄素，可以保护眼睛，维护视力健康。



猪肝

富含维生素A、铁、锌等，是宝宝理想的补肝明目食品。



蛋黄

含有叶黄素和玉米黄素，两者具有很强的抗氧化作用，可起到保护眼睛的作用。



养肝明目

猪肝胡萝卜粥

适合年龄
8个月以上

材料 大米、胡萝卜、
猪肝碎各30克。

调料 葱末、植物油各适量。

做法

1. 大米洗净，用水浸泡30分钟；胡萝卜洗净，切碎。
2. 锅内倒油烧热，爆香葱末，倒入胡萝卜碎翻炒。
3. 大米倒入锅中，加水煮至粥熟，加入猪肝碎和胡萝卜碎，熬熟即可。



防止视觉疲劳

牛奶番茄汁

适合年龄
9个月以上

材料 番茄30克，牛奶50克。

做法

1. 番茄去蒂，洗净，去皮，切成小块。
2. 将番茄块、牛奶放入榨汁机中，搅拌均匀即可。

对宝宝的好处

牛奶营养丰富，含有的维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素D等能保护视力，保护眼部黏膜健康，缓解眼睛疲劳。

防止视力下降



番茄蛋黄粥

适合年龄
11个月以上

材料 番茄 30 克，鸡蛋 1 个，
大米 50 克。

做法

1. 番茄去皮，捣成泥；将鸡蛋的蛋黄与蛋清分开，将蛋黄打匀。
2. 锅置火上，放入适量水，放入大米煮粥至熟，加入番茄泥稍煮，倒入蛋黄液迅速搅拌稍煮即可。

对宝宝的好处

蛋黄中含有丰富的维生素 A、维生素 D，能保护宝宝的视力。番茄含有丰富的番茄红素，能够保护宝宝的视网膜。

养眼护眼



猪肝菠菜粥

适合年龄
1岁以上

材料 猪肝 30 克，大米 50 克，
菠菜 20 克。

调料 盐 1 克。

做法

1. 猪肝洗净，切片，入锅焯水，捞出，沥水；菠菜洗净，焯水，捞出沥干，切段；大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 锅置火上，加适量清水烧开，放入大米大火煮沸，转小火慢熬至将熟时，放入猪肝片煮熟，再加菠菜段稍煮，加盐调味即可。

健脑益智、护眼



蛋黄粥

适合年龄
1岁以上

材料 大米 50 克，熟蛋黄 30 克。

调料 白糖 2 克。

做法

1. 大米洗净，用水浸泡 30 分钟，放入锅内，加入清水，用大火煮沸，再转小火熬至粥黏稠。
2. 将熟蛋黄放入碗内，研碎后加入粥锅内，同煮几分钟后，加入适量白糖拌匀即可。

对宝宝的好处

此粥能够给宝宝提供丰富的益智健脑、养眼护眼的营养物质，如卵磷脂、维生素 A、叶黄素、单不饱和脂肪酸等。

油菜蛋羹

适合年龄
2岁以上

明目、益智

材料 鸡蛋1个，油菜叶50克，
猪瘦肉20克。

调料 盐2克，葱末3克，香油适量。

做法

1. 油菜叶、猪瘦肉分别洗净，切碎。
2. 鸡蛋磕入碗中，打散，加入油菜碎、猪肉碎、盐、葱末和适量凉开水，搅拌均匀。
3. 蒸锅置火上，加适量清水煮沸，将混合蛋液放入蒸锅中，用中火蒸6~8分钟，淋香油即可。



鸡蓉玉米羹

适合年龄
1岁以上

促进视力发育

材料 玉米粒50克，鸡胸肉30克，
鸡蛋1个。

调料 盐2克，水淀粉15克，植物油适量。

做法

1. 玉米粒洗净；鸡胸肉洗净，切碎；鸡蛋磕入碗中。
2. 锅内倒油烧至五成热，放入鸡肉碎炒散，加入玉米粒，加适量水煮烂，淋上鸡蛋液搅匀，加盐调味，用水淀粉勾芡即可。



萝卜素丸子

适合年龄
2岁以上

保护视力

材料 北豆腐50克，胡萝卜150
克，粉丝20克，鸡蛋1个，面粉120克。

调料 盐1克，植物油适量。

做法

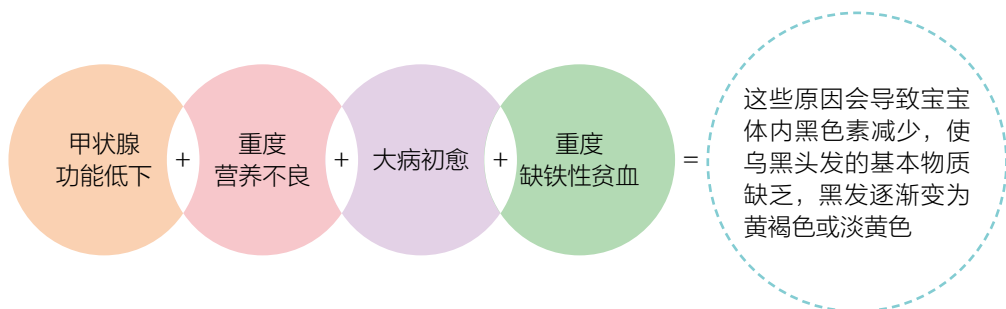
1. 豆腐控干水分，抓碎；胡萝卜洗净去皮，擦成细丝；粉丝泡发好，切成小段。
2. 将豆腐碎、胡萝卜丝、粉丝段混合，加鸡蛋、面粉和盐搅匀，用手搓成大小均匀的丸子。
3. 锅中倒油，待六成热，将丸子放入煎炸，待完全金黄后，捞出控油即可。



乌发护发

头发是健康的“晴雨表”，通过它，爸爸妈妈们可以大致了解宝宝身体的健康状况，当然头发还能减少宝宝头皮的损伤。宝宝头发过细、干黄都与缺乏某种营养成分有关系。注意合理饮食和吸收全面营养是头发黑亮的基础。

为什么宝宝头发枯黄



哪些营养素对宝宝头发好

铁和铜

能够补血养血。血不亏才能滋养头发，才能乌发润发。含铁多的食物有动物肝脏、蛋类、木耳、海带、大豆、芝麻酱等，含铜多的食物有动物肝脏、虾蟹类、坚果和干豆类等。

维生素 A

能维持上皮组织的正常功能和结构的完善，促进宝宝头发的生长。富含维生素 A 的食物有胡萝卜、菠菜、核桃仁、芒果、动物肝脏、鱼、虾等。

维生素 B₁ 维生素 B₂ 维生素 B₆

如果缺乏，会造成宝宝头发发黄、发灰。富含这些成分的食物有谷类、豆类、干果、动物肝脏、奶类、蛋类和绿叶蔬菜等。

酪氨酸

是头发黑色素形成的基础，如果缺乏，会造成宝宝头发黄。富含酪氨酸的食物有鸡肉、瘦牛肉、瘦猪肉、兔肉、鱼及坚果等。

营养不良性黄发的宝宝该怎么吃

应注意调配饮食，改善宝宝身体的营养状态。多吃些富含蛋白质、胱氨酸及半胱氨酸的食物，它们是养发护发的最佳食品。

9个月以上的宝宝可以吃些黑芝麻等

12个月以上的宝宝可以吃些鸡蛋、猪肉、黄豆、花生、核桃等

酸性体质黄发的宝宝该怎么吃

酸性体质黄发，多与血液中酸性毒素增多和给宝宝喂食过多的甜食、大鱼大肉有关。

10个月以下的宝宝可以吃些蘑菇等

10个月以上的宝宝可以吃些海带等

1岁以上的宝宝可以吃些鲜奶、豆类等

哪些食物应少吃

油腻油炸的食物

这类食物可造成头皮油腻，影响头发的正常生长

宝宝爱吃甜食

甜食摄入过多会造成头发稀疏、发质脆弱易断等

育儿笔记

给宝宝按摩头皮

爸爸妈妈平时可以给宝宝轻轻按摩头皮，也能促进头部血液循环，促进头发的健康生长。

育儿笔记

给宝宝按摩头皮

宝宝新陈代谢旺盛，汗液分泌多，容易导致头皮和头发变脏，所以，爸爸妈妈应定期给宝宝清洗头发，能促进头皮的血液循环，增加头发生长所需营养，让宝宝头发乌黑浓密，建议每周洗2~3次。

对症小偏方

桑白皮柏叶汤 改善发质干枯

材料 桑白皮、柏叶各 1000 克。

做法

1. 桑白皮和柏叶洗净，捣碎。
2. 多加水浸泡，大火反复煮沸五六次，去渣，留水。

使用方法 用煮过的水放至温度适宜后洗发，可经常使用。

功效 桑白皮可治发质干枯、无光泽，柏叶也有乌发的作用，二者结合，就起到了很好的乌发润发的功效。

爱心提醒

桑白皮柏叶汤是用于洗发的，无须内服。桑白皮和柏叶作为中医药材，不要擅自给宝宝服用，如需要用请遵医嘱。



柚子核护发 减少头发分叉

材料 柚子核 25 克。

做法 将柚子核用开水浸泡，沥干后挤出汁，把柚子核汁涂在发根位置。

使用方法 每日 2~3 次。

功效 经常使用柚子核汁护法，可以有效改善枯黄发质，加快毛发生长，减少头发分叉。

爱心提醒

在发根涂抹完汁水后，停留半个小时，然后清洗掉。

桑葚葡萄乌梅汁 乌发润发

材料 桑葚、葡萄各 100 克，
乌梅 50 克，蜂蜜适量。

做法

1. 桑葚、葡萄分别洗净，葡萄去子；乌梅去核。
2. 将桑葚、葡萄、乌梅切碎，放入果汁机中，加适量水搅打，打好后加入蜂蜜调匀即可。

使用方法 每日 1~2 杯，可经常饮用。

功效 此款果蔬汁中的材料均为黑色水果，都含有较丰富的蛋白质、维生素 C、铁、维生素 E 等，能起到补肾养血、乌发润发的功效。

爱心提醒

乌梅不宜和猪排同食，以免影响营养素的吸收。

特效营养餐

宝宝乌发护发宜吃的食物



黑豆

含有丰富的黑色素、维生素等，其对易断、干枯头发有很好的调理作用。



黑芝麻

富含维生素、蛋白质、铁、铬等，多吃黑芝麻能促进头发生长，让头发乌黑浓密。



海带

富含碘元素，食用它可增加头发的光泽和柔韧性。



核桃

可使头发变得更健康、强韧、黑亮。



健脑益智、乌发

黑芝麻南瓜汁

适合年龄
9个月以上

材料 南瓜 50 克，熟黑芝麻 15 克。

做法

1. 南瓜去皮、去子，洗净，切小块，放入蒸锅中蒸熟，凉凉备用。
2. 将南瓜块和黑芝麻放入果汁机中，加入适量饮用水搅打均匀即可。

对宝宝的好处

黑芝麻中含有蛋白质、卵磷脂、不饱和脂肪酸等，常食可让宝宝的头发乌黑发亮，还可预防宝宝便秘，活化脑细胞，健脑益智。



乌发护发

香蕉黑芝麻糊

适合年龄
1岁以上

材料 黑芝麻 20 克，香蕉 30 克。

调料 白糖 2 克。

做法

1. 黑芝麻去杂后，洗净、炒熟、研碎；香蕉剥皮，切段。
2. 将黑芝麻碎和香蕉段倒入豆浆机中，加入适量白开水，搅拌成糊，加入白糖搅匀即可。

健脾利水、乌发



荠菜黑豆粥

适合年龄
1岁以上

材料 大米 30 克，荠菜 25 克，
黑豆 20 克。

调料 白糖 2 克。

做法

1. 荠菜洗净，切碎；黑豆用温水浸泡 4 小时，洗净；大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 大米与黑豆一起放入煮锅内，加适量清水，大火煮开，转小火煮至大米、黑豆八成熟，加入荠菜碎煮至米开花、豆熟烂即可。

养血、乌发



黑芝麻小米粥

适合年龄
1岁以上

材料 小米 40 克，黑芝麻 10 克。

调料 白糖 2 克。

做法

1. 小米洗净；黑芝麻洗净，晾干，研成粉。
2. 锅置火上，加入适量清水，放入小米，大火烧沸，转小火熬煮。
3. 小米熟烂后，加白糖调味，慢慢放入芝麻粉，搅拌均匀即可。

对宝宝的好处

黑芝麻含有 B 族维生素、多种氨基酸及磷、铁等矿物质，可使头发乌黑亮丽。

固发



黄鱼粥

适合年龄
1岁以上

材料 大米 50 克，黄鱼肉 70 克。

调料 胡椒粉、葱花各适量。

做法

1. 黄鱼肉去净鱼刺，切成丁；大米洗净，用水泡 30 分钟。
2. 大米倒入锅中，加水煮成粥，加入鱼肉丁及葱花、胡椒粉拌匀即可。

对宝宝的好处

黄鱼富含硒元素，能清除人体代谢废物；黄鱼中的蛋白质、维生素含量也很丰富，具有健脾胃、安神益气以及维护头发健康的效果。

黑芝麻花生糊

适合年龄
1岁以上

滋润头发

材料 黑芝麻、熟花生仁各 20 克。

做法

1. 黑芝麻洗净，沥干。
2. 将黑芝麻和熟花生仁放入搅碎机中搅碎，加入适量温开水搅拌成糊状即可。

 **对宝宝的好处**

黑芝麻中含有维生素、蛋白质、铁等多种营养成分，能为宝宝头发生长提供充足的营养。



核桃豌豆羹

适合年龄
1.5岁以上

促进头发强韧

材料 藕粉 10 克，核桃仁、豌豆各 50 克。

调料 白糖 2 克。

做法

1. 豌豆煮熟烂，捣成泥；核桃仁去皮，炸透，剁成末。
2. 锅中加水煮开，加白糖和豌豆泥搅匀煮开，加入藕粉勾成糊状，撒上核桃仁末即可。

 **对宝宝的好处**

核桃中含有铜、B 族维生素和维生素 E，能够让宝宝的头发健康黑亮。



核桃豆浆

适合年龄
2岁以上

乌发润发

材料 黄豆 30 克，核桃仁 20 克。

调料 蜂蜜 2 克。

做法

1. 黄豆用水浸泡 10~12 小时，洗净；核桃仁研碎。
2. 将核桃仁和浸泡好的黄豆一同倒入全自动豆浆机中，加水至上下水位线之间，按下“豆浆”键，煮至豆浆机提示豆浆做好，凉至温热，淋入蜂蜜调味后饮用即可。

 **对宝宝的好处**

核桃富含硒，能深入头发内部，使头发强健，且维生素 B 能使头发有韧性，宝宝常食有利于乌发护发。



专题：手指食物，增强宝宝对食物的兴趣

手指食物指在引入固体食物之后，宝宝可以自己用手抓取进食的食物，通常手指食物都以小块或小条的形状呈现，和手指大小差不多，以便宝宝可以咬食。

手抓食物带来的好处

学会控制自己的抓握能力

宝宝通过手抓食物，可以慢慢地学会根据食物的大小、软硬，来调整自己的抓握能力

帮助宝宝学会用勺子、筷子

从宝宝开始吃辅食时就锻炼宝宝用手抓食物，手、口、眼的协调能力会更强，在宝宝 1 岁半左右就能学着用勺子吃饭了

手抓食物什么时候添加因人而异

因为每个宝宝的发育情况是不一样的，所以每个宝宝开始吃手指食物的时间也没有统一的标准。所以，不要拿自己的宝宝和别的宝宝进行比较，而是应该根据宝宝的发育情况和对食物的兴趣决定什么时候给宝宝添加手抓食物。一般情况下，6~9 个月的宝宝对手抓食物感兴趣的居多。

手指食物添加原则

大小易抓	开始给宝宝的手指食物，大约是宝宝大拇指的大小，也就是豆粒那么大，逐渐调成小块或长条，可以根据宝宝的抓握能力调整手指食物的形状
软硬适度	手指食物的软硬度以宝宝可以用牙龈磨碎的硬度为准，逐渐增加食物的硬度，这样有利于宝宝的口腔发育
安全第一	质地硬且圆滑或难以吞咽的小块食物都不要给宝宝喂食，以免发生哽塞（容易哽塞的食物：果仁类、整颗的葡萄、橄榄、葡萄干等）。宝宝进食时，一定要有人在旁照顾，以免发生意外
环境不必优雅	宝宝刚开始吃手指食物，一定会把周围的环境搞得一片狼藉，可以给宝宝穿上兜肚，等宝宝吃完后一起打扫卫生，所以当宝宝吃手抓食物时不必太在意环境是否优雅